

自卑与超越



[自卑与超越 下载链接1](#)

著者:[奥地利] 阿尔弗雷德·阿德勒

出版者:民主与建设出版社

出版时间:2016-6-1

装帧:平装

isbn:9787513909587

《自卑与超越》指出，每个人都有自卑感，或多或少。自卑可能让人一蹶不振、放弃自己；自卑也能成为让自己变得更好的原动力，而阿德勒心理学，就是要带给人超越自卑的“勇气”。谁都不能代替你过你的人生，谁都不能真正帮你解决问题，但是拥有了勇气，我们就有了克服困难的活力，超越自卑的强大内心，任何时刻都能成为你人生的新开始。

作者介绍:

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler，1870—1937年），个体心理学的创始人，现代自我心理学之父、心理激励大师，深刻影响了西方心理学的发展。阿德勒的心理学理论，不仅适用于父母、教师与孩子的关系，同样适用于个体的成长与成功。世界知名的亲子教养方式“正面管教法”，就建立在阿德勒心理学基础之上，1976年，阿德勒S.T.E.P.父母培训课程在美国创立，更是成为了风靡西方的教育经典。阿德勒代表作有《自卑与超越》《儿童教育心理学》《个体心理学的实践与理论》等。

目录: 第一章 生活的意义 1
第二章 心灵与肉体 27
第三章 自卑感和优越感 53
第四章 早期记忆 77
第五章 梦 99
第六章 家庭的影响 127
第七章 学校的影响 163
第八章 青春期 191
第九章 犯罪及其预防 207
第十章 职业 259
第十一章 朋友及同伴 275
第十二章 爱情与婚姻 291
附录一 阿尔弗雷德·阿德勒年谱 319
附录二 超越自卑心理导图 324
· · · · · · [\(收起\)](#)

[自卑与超越 下载链接1](#)

标签

心理学

阿德勒

心理

教育与心理

阿尔弗雷德·阿德勒

育儿

自我管理

社会人心规律

评论

这个版本的翻译简直让人无语啊！虽然作为学英文的能体谅这种内容不太好翻，但是既然读者花钱买书，还是要保证翻译质量吧，真是看了一页就看不下去了...感觉浪费了钱还被耍了...想看的还是去找曹晚红的译本吧，这个译本真的太可怕了..

虽然精神分析学派是在大众传媒里影响最广的心理学流派，但是最不科学的流派～以偏概全以病患为被试忽略正常人，不是随机抽取，样本代表性有问题；专注梦境夸大潜意识，以单一观点套普遍现象，心理测量结果不可复制不能推广；将人视为生物化的倾向，以性欲解释社会行为，进而将性别性取向区分为三六九等

面向普罗大众，没有一句晦涩难懂的理论依据。有些观点太绝对了，可以说弗洛姆的点评更为出彩。这样叫人处好伙伴努力工作结婚生子安稳度一生的心理书真是……很符合社会主义核心价值观了…

严重怀疑这本书的翻译，校对，编辑，到处都是错误，才读了30页。排版也是这些你拿来看到的最糟糕的版本。

论合作的重要性

大名鼎鼎的作者和作品，弗洛伊德的扬弃者（我个人觉得弃大于扬），个体心理学的祖师爷。我不是研究心理学的材料，关于精神分析这个版块，以后不再看了，这本书和《梦的解析》一样，没有科学的研究方法，更多的是作者根据自己的经历和三观提出的想法，以弗洛伊德为对标，产生出一套特别容易被当成鸡汤文和育儿经的说法。我借的这个书里，不光有弗洛姆的点评，更有应该是原来某位学生的点评，看笔迹似乎是个女生，她几乎是把阿德勒前面的观点批判了一遍，然后后面三分之二估计就没看。如果她不是心理学系的，那这类书像她这么看，也没什么错，各取所需而已，依我看阿德勒至少不像弗洛伊德那么玄乎，他充分强调人的社会性，鼓励良好健康的人际互动，肯定人后天的主观能动性等等，在今天都是有非常积极的作用，不会过时也不需要非得证明什么，挺好的老头

有些地方确实解决了我一些问题。

翻译的不太好

前半部分还不错，后面太像育儿经

这本书更应该叫《如何避免成为一个心里阴暗的人》 答案是要不要过于关注自己
要多为社会做贡献 多与他人合作 换一种理解方式 可能就是鼓励集体主义吧
不要活在自己的小圈子里 容易钻牛角尖 多和别人交流合作 让社会普适的价值观影响你
这样就不会犯罪 不会抑郁等等 由于作者生活的年代差不多和我们相距100年
里面有些理论现在看起来还是太局限了 应用之前 可能需要读者自己过滤一下
不过这本书大方向上没问题 隐约还能看到一些心理学的基本理念 读起来也不枯燥

个体心理学；副标题的鸡汤味好浓，和书本身内容也毫无关系；很多观点都非常过时，带着批判的态度读的话，简直读不下去；从某种层面上，有点同意人本主义流派是鸡汤学鼻祖的说法了；阿德勒眼中，“被宠坏的孩子”简直是恶魔之子，会遭遇并带来各种不幸。

好像没怎么讲自卑。两个关键词：优越感和合作。好像是说愿意合作，合作好了，所有问题都能解决。最后讲婚姻爱情那段可真正派啊。

2.5星，不能再多了。建立在一盘散沙上的所谓的心理学，缺乏结合科学研究成果，生物进化论，社会性发展等因素，空头支票般搬运不可信的事例，呈现渣渣…。拉上正派人物 弗洛姆
来为自己做理论支持，解析却歪曲事实，不承认世界多样化，只承认合作的关系。不行不行…

再加三星

能看出现在很多心理学书籍的理论起源，语言不够精炼，不知是翻译的原因还是什么。放弃了。

从童年回忆来寻找自身恐惧所在的点蛮实用的，作者自己对于社会与合作的重视也提得很明显，倒是我仍然无法算盘接受。同时，婚姻，两性关系，育儿等也完全不在自己考虑范围内了，合作的内容倒是可以运用到亲密关系中。自己对异性的偏见受一直以来的经历影响很多，还好自己不是异性恋，不然会过得很苦吧。接下来要做的更多就是工作中更多合作，更多自信吧。

合作～全书唯一的收获

这一版翻译得最差 我还看得津津有味``

真正的意义，只有在与他人产生联系的时候才切实的存在，个人所认为的“意义”，实际上是虚幻缥缈的。

原来翻译有问题

[自卑与超越 下载链接1](#)

书评

“一个人在五岁之前，其生活经验已经决定了他（她）成年后解释自身遭遇和回应的方式，对于“对这个世界和自己应该期待些什么”有了基本的答案。”

——阿尔弗雷德·阿德勒

阿尔弗雷德·阿德勒是著名的奥地利心理学家，个体心理学派的创始人。他在思想最成熟的1932年写...

优越感来源于自卑.

消除自卑最好的方法,便是建立优越感,以此来摆脱自卑带来的心理弱势.以我为例:小时候,由于外貌和性格受其它人喜欢,我认为自己就是应该受到别人的关注,别人应该喜欢我.我应该比别人优秀. 因为身体并不算强壮,在同龄人中,我并没有得到预期的统治与影响力. 现实...

1986年，安徽宣城

新华书店，高中生的我，进去瞧了瞧，看了看封面，读了读前言，翻了翻内容，读了两段文字后，决定花1.60元买下来。不贵，真的。（1984年年底的通货膨胀，令万元户已不再是罕见了。）（如果你想知道当时的封面，可以看一眼：<http://www.douban.com/subject/1...>

其实这是读书笔记作业的摘录。。。这里只是谈一谈我看过此书后的感受和反思。心史老师说，很多学心理的不是想弄清楚整个人类的心理状况是怎样的，也不是想纠结于感觉知觉记忆这些实验内容，而是想解决自己的问题。说得没错，至少我选择心理的其中一个原因，是因为我对自己有...

什么是自卑？阿尔弗雷德·

阿德勒在此书给出的定义是，“当个人面对一个他无法应付的问题时，他表示他绝对无法解决这个问题，此时出现的情绪便是自卑情绪。”

人类在生活中会遇到各种各样的困难。我们常常希望我们能对目前的地位进行改进，这种想法可以说是一种广义的自卑感...

作為一個外行人和未成年人，讀此書有兩個階段，先是瞭解自己，其次才是試圖治療自己。此為讀後感。

頭一次讀這本書，恰好是在一年前。也許根據心理的選擇，看見的都是那些我的問題和問題的起源。我發現了自己的病癥所在，卻苦於沒有解決方法。我那時想：這些混蛋都是只...

不管是弗洛伊德的精神分析学说还是个体心理学，他们对个体的发展都持有一个共识：童年时期的社会经验已经决定了个体成年人的行为。我认为这个基本的观点是个体社会心理学的精髓，它指出了个体成长过程中所表现出来的连续性和早期社会经验对个体成长的绝对影响力。这个说法让人...

心理学的领域是:探讨个人各种表情中的意义,寻找了解人生生活目标的方法,并以之和别人的生活目标相比较.

个体心理学认为,生活中的每一个问题几乎都可以归结为:职业,社会和性这三个问题之下.每个人对这三个问题做反应是,都明白地表现出他对生活意义的最深层次的感受.

经验并不是...

“除旧布新的工作，舍我其谁！”——阿德勒 幸福就是能合作 读前问题:

1.剖析：非理性的自卑何以成为可能？ 2.如何超越？ 解答：

1.根源于“存在主义的焦虑”，在没有发展出足够的合作能力时，因退缩而使得自卑成为可能。 2.合作、常识、理性与责任感。似乎许多家心理学流派...

习惯了读完一本书，或者看完一部电影先到豆瓣上来看看别人的评价，似乎更能有助于理解这部作品。第一次自己也来试着写写感受，尽管肤浅，却是自己最真实的体验。书里提到的最初体验，让我着迷，原来我们每个人的生活风格都在4、5岁的时候就已经形成了，我也努力地回想我的最初...

Alfred给出了答案 一年多前读了与弗洛伊德齐名的心理学大师Alfred Adler的作品——《What Life Could Mean to You》，读罢觉得醍醐灌顶，顿感萦绕了十几年的心结终于找到源头。Alfred认为，“一个人在五岁之前，其生活经验已经决定了他成年后解释自身遭遇和回应的方式，对于...

经过人类社会的长期发展和教育水平的提高，许多心理学的常识已经被越来越多的人掌握。阿德勒这本书产生于上世纪20年代。在那个时代思想就能达到这种高度，足以证明其先驱性的地位。然而，其意义也就止步于此。这本书放到今天，对于许多人来说，其观点已经不新鲜了。而且...

合作是阿德勒本书所有观点的核心。在他看来，一个人患有神经症的根本原因是他没有合作的能力，而没有这种合作的能力的主要原因是家庭没有帮助他或她在早期培养起这种能力。作为一种心理学的经典流派，我觉得他的学说的大部分是很有道理的。而且，这种合作精神其实也是和许多...

作者阿尔弗雷德·阿德勒，是心理学领域中个体心理学派的创始人，在心理学界久负盛名，并与弗洛伊德、勒庞齐名。而《自卑与超越》则是阿德勒职业生涯后期，在上世纪初写成的，是关于个体心理学派最成熟的作品之一，并无可争议地成为经典，如今有幸拜读，我也给出了满分好评推...

总算看完了。感觉每个心理学大师都有自己特定的立场，而且能把他们遇到的问题和自己发现的理念结合起来，解释的都挺完美。这位大师的立场就是把心理问题归结到合作上~用个没有嘲弄意味的比喻，很像“盲人摸象”。

个人很喜欢本书结尾他对于婚姻关系的解说“我们居住在地球上， ...

很多空话，营养不多，有些时候感觉作者很像圣母。尤其把人生意义简单定义为为他人做贡献，然而却说不出为什么简单地只是为他人服务，为他人服务人生意义是什么。作者认为留给人类后世的遗产都是大部分人认为有意义的并且是为他人做出贡献的作品，所以我们要以为他人做贡献而活...

[自卑与超越 下载链接1](#)