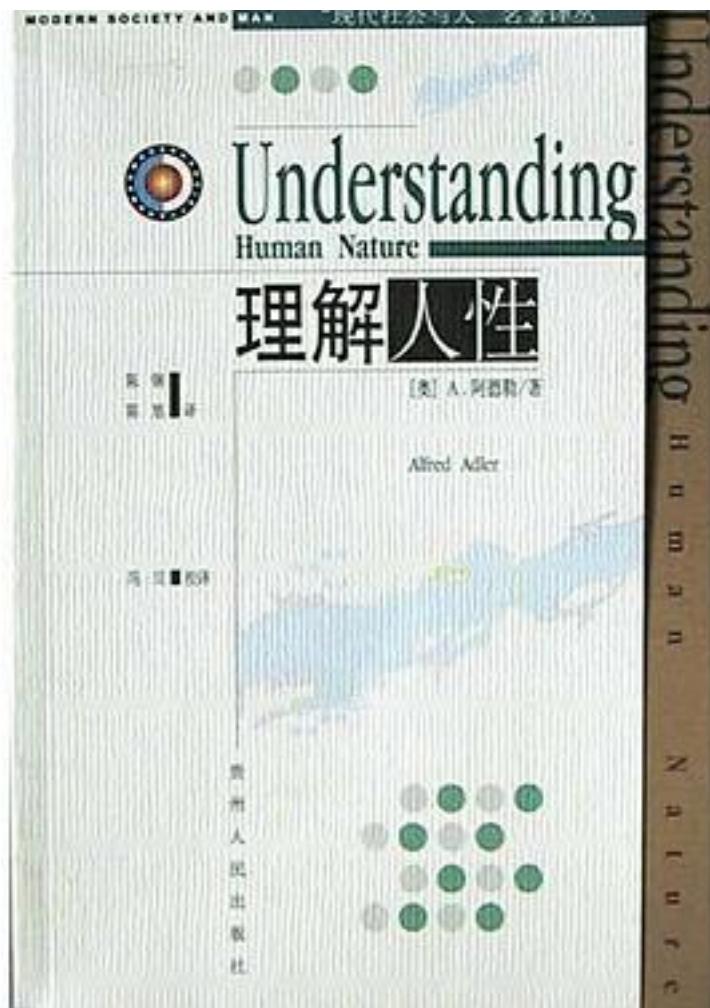


# 理解人性



[理解人性 下载链接1](#)

著者:阿尔弗雷德·阿德勒

出版者:新世界出版社

出版时间:2016-4

装帧:平装

isbn:9787510456053

## 作者介绍:

阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler, 1870~1937) 是有世界性影响的奥地利心理学家、神经精神病学家和社会教育家。他所开创的个性心理学在心理学领域中独树一帜，影响十分深远。直到今天，在心理学领域和神经精神病领域，仍有不少人沿用阿德勒的理论和方法进行研究和治疗。至于他所提出的自卑情绪、补偿机制、权力追求等概念，更是深深渗透到现代西方文化和一般人的科学常识之中。

主要著作有《人的器官缺陷及其心理补偿》、《个体心理学的实践与理论》、《神经症问题》、《儿童的人格形成及其培养》等。

## 目录:

[理解人性](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

人性

精神分析

好书，值得一读

社会学

成长

经典必读

经典

## 评论

非常棒的书，深入解析心理的原因。

犯错的原因与我们不正当的心理素质有关，我们对过去的成就感到沾沾自喜，通过这种方式，我们不断强化个人的生活模式，它的形成离不开我们对事物的非客观分析，我们在自身意识或潜意识的基础上收集、转换并同化所有个人感觉。

现象和行为仅仅是表象，要联系社会背景及个人成长环境，由看不见的纽带链接。个体对权力和优越感的渴望，以及群居生活法则的约束，会影响性格的形成。

所有人都有某种程度的野心和自负，理解心理发展的规律，而非任由自己变成黑暗和神秘心理力量的受害者。

---

什么「个体心理学」，直接说精神分析不就行了！张嘴楞说，毫无论据，无甚价值，不值一读。

---

不喜欢，有的观点过于武断看得我有点生气，收获也不大，感觉全书就是在强调儿童期对人性格的影响

---

读完感觉每种性格都有问题

---

阿德勒洞察到太多事情了，给了后来研究者和读者很多启发。译本似乎一般，文笔不引人入胜。

---

20170812

---

有的人在儿时就被关爱治愈一生，有的人却要用一生来治愈儿时留在内心缺失。能在儿童时期被爱护和引导建立健全完整的人格，是一生的幸运。不管精神分析心理学是所谓的意淫伪科学还是其他，对于成人来说最重要的是能在阅读学习中，了解自己的问题，认识问题破坏性，然后正向引导自己去解决问题，这才是心理分析给我们最重要的帮助。因为我们解决问题的思维模式，总是要先分析找到原因，然后去寻求解决的方法。每个人的个性应该都是多重典型性格的综合，行为的表现也不同因素的共同作用。

人所有心理诉求终可归因于两点，安全感和认同。作为社会性的人与这个世界相处，首先是自我的问题，处理好自我安全感和自我认同感。然后有共情和移情的能力，考虑他人的安全感和被认同感，建立良好的人际关系。

通俗易懂，引人入胜。需要仔细再读一遍。

全书分为两部分，第一部分关于人类的精神，谈论了意识、回忆、同情等一系列人类精神的表现，以及这些表现与心理的内在关系和形成过程，让人可以更深刻地明白它们的产生，当它们真实发生在自己身上，可以看到这种表现背后的心理。第二部分是关于性格的发展，性格并不是天生的，也是成长过程特别是开始几年的生活精力反馈形成的。不同性格类型都跟自负和野心有关，只是在同社会关系交织的过程中，表现出不同的形式。看过之后，也是能意识到隐藏其后的本质。

【媒介】深图。【读况】大部分通读。【感想】两个观点：第一，人在大自然中的弱小注定人类必然需要合作；第二，人在小时候是大人世界里的弱者，天生带有不安全与不自信。【应用】可结合知友的阅读笔记进一步学习。

每次翻阅《理解人性》，都能更好的理解自己、检讨自己、改变自己，更重要的是慢慢学会欣赏人性

逻辑很多地方不能自洽，缺少解释直接下结论，观点有些偏激。  
书里一直强调由自卑导致的过度自负，和社会感缺失，是人性丑恶的根源。对外界的观点是自己内心的投射，这难道不是反应了作者内心这部分的缺失？

这个译本太差了

精神分析到了现代仍然有其现实意义，变成了一种合理化事情的借口。

泛泛表述了性格，更像是一本培养儿童健康心理的教育书籍，不知是译者还是作者的能力欠缺，有种表述不清、逻辑混乱的阅读感

翻译的很差，让人不堪卒读。

书写得比较深奥，后半部分渐入佳境，干货多，看起来累。

阿德勒的思想简单地说就是把人放在一定的社会情境中才能完整地理解其人格，他更加重视外部的社会文化对人的影响和塑造。

人性本恶，一直坚信这一点。

翻译得很地道。

[理解人性 下载链接1](#)

## 书评

以下为个人在读本书前半部分《人的行为》的过程中对阿德勒理论的体系所进行的总结。同时也是班里的课程要各小组自行备课时我讲解的部分。

基本基于本书中所提及的东西，为完善和补充逻辑，加入了一些个人的想法。  
虽因个人水平有限，肯定有许多自以为是的...

她为什么总借口说“我不想出门”？又为什么和闺密出门就愿意了？

为什么闺密带个其他的朋友在身边，她就不开心了？

为什么有人不愿意参加人多的聚会？

因为你还没有解决她心里的疑虑，而这些疑虑会让她感觉失控。

我们可以发现一个现象，在平时同学聚会当中，那些参加聚会最...

只读了一半，已经按捺不住内心的激动了。

不明白为什么很多人力荐《自卑与超越》而不是这本，我觉得人性一书更全面更能够体现阿德勒的思想体系，其中的病例真的太深刻了。相比较而言，《自卑与超越》更像是一本科普读物。

最近在频繁涉猎心理书。主要是越长大越自卑，发现对于自我的认识更是少得可怜。阿德勒对于人要参与到社会中去这一点我很认同，人需要不断合作才能不断完善自我。曾经很长一段时间我都把自己封闭，讨厌社交，只喜欢一个人呆在家里，我发现这样的我变得越来越沉闷、不开朗，想问...

阿德勒在书中首先提出了人的行为依据，然后分析总结了童年经历对世界观和性格的影响。阿德勒认为，人在童年时期应对困境和解决问题的方式，将会决定他成年后的行为模式。我们可以通过一个人的记忆、梦境和幻觉来分析出他的内在诉求，从而解释他的行为模式背后的动机。人的行为...

看阿德勒的《洞察人性》，看得我唉声叹气，坐立不安，在安静的图书馆里不断的叹息。阿德勒据说曾追随弗洛伊德，后来两人决裂，阿德勒创立了个体心理学。如果他们两人决斗的话，我决定站阿德勒。因为弗洛伊德的《梦的解析》我看不懂，但阿德勒的书很容易懂，因为每个案例，他从...

所有的对错，都是相对的。。  
人性的优劣只在特定的环境中表现出来。。这个环境中是优等或许在另外的环境中是劣势。。所以，想到一点：  
如果你所接受的道德观念让你所在的环境中觉得是劣势，不如抛弃他。。。  
接受在你所在环境中占优势的观念

社会感与对个人权力和个人优势的追求倾向相敌对。  
Adler认为，凌驾于他人之上的目标是个隐秘的目标。谦虚可能是虚荣的一种形式，友善也许是支配的一种手段。如何区分社会感和伪装成“社会感”的虚荣？  
“虚荣的人在面对每件事、每个人时都要问：‘我能从中得到什么？’”他们...

人生有3件大事：工作、社交、婚恋。人的一生都在追求两件事，社会感和优越性。  
自卑与超越：将执念变成职业目的论：人的行为可以由他的生活目标来解释。  
心理活动的模式固定，其他都是达成目的的手段

整体论：先通盘把握整体，才能解释局部。精分的童年决定论：个体的生活方...

阿德勒在心理咨询与心理学历史上起着承上启下的作用，在他之前是弗洛伊德的泛性论的精神分析学说，而阿德勒开创了个体心理学这一学派，将人文人本思潮带入了心理学与心理资讯中，所以有心理学家称其为人文主义心理学的先驱者。

阿德勒坚信，错误的个体行为会破坏社会和群居生...

作者的局限：看着本书，作者选取的大都是病人，所以看到的都是不幸，当然我们也知道幸福，这个我很喜欢，日本的电视，电影，一个好的家庭环境，也影响着一些人。

1.作者定位于人都有的人性：优势，权利，支配欲一生都为此影响

2.人的发展，从童年，受到家庭环境的影响，而...

理论性的书籍，看的时候觉得完全理解，OK，想写点儿什么的时候，一句话也写不出来，难道是我的优越感在作祟，为了凸现自己的与众不同（自负），为了避免被评价，要么写出一番惊天动地的评论，要么不写，想当然的认为，我又不是专业的，没有必要较真，写什么书评呢！读过这本书...

之前看被讨厌的勇气，浅谈了阿德勒社会感和人生课题的概念，所以对阿德勒有了浓厚的兴趣。看完这本理解人性果然没让我失望，进一步激发了我对个体心理学以及人文主义心理学的兴趣。优越感和社会感的权衡贯穿了全书。

每个人的先天目标是赢得社会的优越地位，即“优越情结...

作者阿德勒是著名心理学家佛洛伊德的学生，佛洛伊德最出名的理论是“本我自我超我”和“性”，作者认同佛洛伊德关于“本我自我超我”的理论，但是不太认同将所有欲望和行为都归结于“性”的理论，所以才有了本书的理论。

人性是最复杂的，也是最根本的，那么，什么是人性呢？作...

人性和洞察人性 人性，是人的根本诉求，是人的行为后面的动机。

（人的根本诉求，可以考虑参考马斯洛需求理论，1、生理需求2、安全需求3、归属感4、尊重感5、自我实现）

洞察人性，发现并理解人的根本诉求，以及背后动机的行为。

行为习惯，既是洞察人性的钥匙，也是人实现自己...

---

最近频繁的读一些心理学的书，是想认识自己，也是想理解身边人。《认识人性》这本书是因为买书时为了凑单才买的，却比另外两本书更要受益（释梦，行为心理学），前者论证太多看的让人头大，后一本行为心理学读的效果不太好不好乱说。相比之下唯有《认识人性》这本书读起来最顺...

---

没有心理学相关的专业知识储备，看这本书时遇到的概念很模糊，没有看懂作者的思路，也许是因为作者那个时代和我现在的情况差异太大，我们现在又经常听到各种心灵鸡汤之类的段子和公众号，对于作者的某些结论，已经深有体会，可能作者的分析更全面周到，涉及的广度很大。后续我...

---

[理解人性 下载链接1](#)