

超越自卑



[超越自卑 下载链接1](#)

著者:阿弗雷德·阿德勒

出版者:吉林人民出版社

出版时间:2007-11

装帧:平装

isbn:9787206054051

《超越自卑》写于1932年，就是这位个体心理学创始人阿尔弗雷德·阿德勒的代表作之一。在这部书中，阿德勒博士从个体心理学观点出发，用通俗生动的语文描写了自卑感去争取优越感，从而获得成功的。阿德勒博士特别强调自卑感，认为每个人都有不同程度的自卑感，因为没有一个人对其现时的地位感到满意；自卑感是所有人都具有的一种正常的感觉状态，也是所有人之所以努力奋斗的源头。自卑感非但不是弱点或异常，反而是创造的源泉。人类都有对优越感的追求，这是所有人的通性。而优越感即是自卑感的补偿。一个健康、正常的人，当他的努力在某方面受到阻挠时，他就会在另一方面找到新门路，去争取优越以及完美，从而获得成功。特别是在幼年时期，在自卑感的驱动之下，人们的发展才能够持续地往更高层次迈进。

作者介绍:

目录:

[超越自卑_下载链接1_](#)

标签

心理学

阿德勒

个体心理学

心理

超越自卑

精神分析

哲学

奥地利

评论

重点就是，合作、积极融入集体。果然是外倾的人格啊，让内倾的人接受这套观点会很辛苦吧。优越感是对自卑感的补偿，这个倒是很常见

“阿德勒被誉为个体心理学创始人，人本主义心理学的先驱，现代自我心理学之父；精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理学体系，由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我心理学，对后来西方心理学的发展具有重要的意义。”
追求优越是人类不争的事实，自卑和补偿是人格发展的动力 虽然不能说这振聋发聩但至少也新颖 某种程度 阿德勒的理论更为适用

可以说是一本以案例陈述为主要方式的个体心理学入门书。努力追溯自己的“最初的记忆”，然后就发现对自己的解读让我匪夷所思了。其实全书更重于分析自卑的来源，而对于我觉得比较关键的如何超越则讲的泛泛。

我们赋予经验的意义决定了我们自己
但，相对于HORNEY的作品来说，ALDER的的确相形见绌了。

了解童年和现在的联系

大一选修课《当代西方社会思潮概论》，我的小论文因为是关于精神分析思潮的，所以看了些这方面的书。以作记号。

很不错的心理治疗书籍

一本可以推荐给所有人看的心理学书。比佛洛伊德合理得多，但是感觉比较理想化和简单化。

看吧 没坏处

前半写得挺好，后边是对前面的分析举例，可看可不看

缺的一颗星源自他的车轱辘话，以及对人类合作的过分乐观。

不够深入

合作是金！

给四星加可能更合适

荣格和阿德勒，这两位从弗洛伊德身边脱离的学生或同事的思想都成为了时代的良药，这并不是巧合。自卑感和优越感那一章非常透彻，大师的思想透过薄纸带来巨大共鸣。好书，读一遍真的远远不够。

中文名不靠谱~还是原名《What Could Life Mean To You》更合适一些~虽然不是很容易就能啃下来的书，但作为阿德勒的代表作，内容是很有启发性的~

不要被封面和书名迷惑，这实在是一本具有普遍意义的心理学读物。尤其适合妈妈和光荣的人民教师阅读。

我看的好短，不知道是不是正版的呢？

很经典的心理书籍，满满的都是可以摘抄的句子。

很多启发

[超越自卑 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...

“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...

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...

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，我觉得他的学说的绝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...

[超越自卑 下载链接1](#)