

理解生命



[理解生命 下载链接1](#)

著者:[奥]阿尔弗雷德·阿德勒

出版者:北京理工大学出版社

出版时间:2017-7

装帧:平装

isbn:9787568240307

人生来就渴望幸福、追求成功，但并非总能如愿以偿。我们如何理解生命，如何看待生活的意义、存在的价值？阿德勒以咨询师的口吻，深入浅出地讲解了个体心理学的相关问题和基本观点。

本书以个体发展的时间顺序为主线，结合大量临床案例和治疗经验，分析了儿童、青少年及现代人所面临的社交、职业、婚恋等问题，深入剖析了抑郁、强迫、拖延、懦弱、叛逆等负面心理，通过科学又专业的建议和治疗给人们以希望和指导。

阿德勒相信，生命的真谛是可以理解的，通过科学的方法，每个人都可以实现自我价值，找到属于自己的幸福。

作者介绍:

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler），奥地利心理学家，个体心理学创始人、人本主义心理学先驱、现代自我心理学之父，与弗洛伊德、荣格并称为深蕴心理学的三大奠基人。

阿德勒是精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理学体系的人，将精神分析由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我，对后来西方心理学的发展具有非常重要的意义。

目录: 第一章 个体心理学——生活的科学

朝着一个目标努力

看世界的方法

父母的影响

出生顺序

探索童年记忆

私人逻辑

社交兴趣的重要性

感觉和情绪

一般的研究方法

第二章 自卑情结

意识和无意识

社会关系

语言和交流

社交训练

克服局限

自卑感

第三章 优越情结

优越的目标

避免真正的解决

优越情结和自卑情结

自我兴趣

夸大和自信

健康的野心

第四章 生活方式

认识生活方式

“正常的”生活方式

“失调的”生活方式

诊断方法

发展社交感

克服抑郁和恐惧

第五章 早期记忆

发现原型

记忆的类型

家庭成员的死亡

娇生惯养儿童的记忆

特殊记忆

预测性分析

第六章 生活方式的表现

肢体语言

怯懦

情绪

个人特质的形成

自己命运的主人

嫉妒和妒忌

男性反抗

第七章 梦

梦中的生活

梦的目的

梦的逻辑

解析方法

做梦者和无梦者

睡眠与催眠

第八章 问题儿童

教育的原则

理解父母与儿童

问题儿童的优越情结

问题儿童的特征

天才儿童

如何鼓励儿童

出生顺序和家庭动力学

第九章 社会适应

社会背景

行为问题

适应学校

面对生活中的三大任务

培养个性的必要性

第十章 社会性情感与常识

社会效用

隐藏的情结

神经症的症状

病例分析

适当鼓励

第十一章 亲密关系

准备的重要性

男女平等

魅力动力学

被宠坏的孩子

提供建议

错误态度

危险信号

婚姻作为一项社会性任务

第十二章 性欲与性问题

事实与迷信

童年性欲

生活方式和性欲
犯罪案例
纵欲
结 语
术语表
• • • • • ([收起](#))

[理解生命_下载链接1_](#)

标签

心理学

心理

阿德勒

好书，值得一读

经典

多看阅读

哲学心理

kindle

评论

4.0/个体心理学，自卑是人们努力和成功的出发点，也是所有心理问题的根源。当个体找不到一个正确实际的优越性目标时，就会产生自卑情结和优越情结，它只是一种徒劳无益的目标，只能给个体以虚假的成功，来使他们获得心理的满足。社会兴趣和社会合作是对个体的拯救，防止自卑情结造成的私人逻辑和缺乏常识。面对生活的三大任务，建立成功的人际关系，追求对社会有用的工作，以及建立亲密的关系。判断一个人是否为婚姻生活做好了准备，就在于人们在面对生活问题时，必须勇敢和自

信才能继续找到解决方法--他们必须有同伴和朋友，并且要跟周围的人处理好关系。

三大社会经验

结构太散

◆本书是阿德勒的演讲合集或者是他人听过演讲后整理的笔记，本书的内容对个体心理学的发展阶段、研究主题很详细的进行了介绍。按阿德勒的教育原则讲述教育孩子过程中的方法，还从如何看世界、克服自卑等多个层面介绍了阿德勒心理学的一些基本方法。

◆GET:

阿德勒的心理辅导：从只有当我确信自己能成功时才去做，引导你改变为我会尽最大的努力去做，以及如何使用你能力的一门心理学。『本书金句』℃
人生没有那么难，是你自己让人生变得复杂了。其实，人生单纯到令人难以置信。

阿德勒啊…高中看《超越自卑》总觉得不是那么回事，在于他做的这个东西，超越时代并不代表科学，把个体（社会）心理学看作一元，探讨自卑情节和优越感，从生活方式延伸到性意识、误导行为、社会责任，挺没谱的，别拿神经症案例来直接分析啊…

不断强化着一些认知

童年的原型可以发现成年后的秘密，但是如何才能洞察原型呢？

失败在于不尝试。坏脾气父亲的女孩会避免接触男性。害怕上台因为把观众当敌人。只有通过和不感兴趣的人和事物交流才能得到拯救。若想取得成功，必须具备能力。社交过程的核心，是人们总是努力寻找可以彰显自己的机会。有强烈自卑感的儿童会排斥比自己大的孩子。罪犯缺乏勇气解决问题。对其他人感兴趣，才能很好地解决生活的问题。利用自卑刺激有益活动。抱怨自己遭受了多大的痛苦。这种性格在日后就导致了抑郁症。如果感到焦虑，可以推测出有其他人给予他们支持。总有会被再次抛弃的想法。培养孩子的职业规划。感到不能实现某个有用的目标就是自卑。婚姻是用自己的能力认同对方，为对方着想。女性要培养更多的社会兴趣，不要只是为自己谋利益。孩子为了伤害父母而故意滥交。社会适应力。悲观的人缺少勇气去解决问题。

补标补标。通过整体观（梦和最初的记忆），识别人的不自知的骗局（骗人骗己），然后引导人适应社会，培养社会感。

7.1

感觉是一系列未经充分解释与论证的论点堆积起来的整体。

还可以

害

阿德勒的著作，通俗易懂，很喜欢

每个人都必须面对的三大经验领域，即追求对社会有用的专业或者职业，建立有效的人际关系和获得婚姻，爱情以及家庭

作为个体心理学的入门书籍还是不错的。
作为阿德勒生前10年时出版的书籍，书中的本质还是经过本人认可的。此书原名为生活的科学，这个书名一下就打动了。作为个体心理学，这本书从头到尾都在强调自卑情节与优越感。按作者的话说，一切都可以归结于自卑情绪，通过作者的观点，我找到一些生活中情形的原因，但并没有找到解决方案。一切的一切都发生在童年，你可以去审视他，可以去评判他，但如果你想要改变，他却已经变得无比困难，但知道这些之后你可以思考如何走下去。我想这也是为什么阿德勒在晚年致力于教育的原因吧！

三大生活任务，我完成不了。

[理解生命 下载链接1](#)

书评

[理解生命 下载链接1](#)