

自卑与超越



[自卑与超越 下载链接1](#)

著者:[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒

出版者:新世界出版社

出版时间:2016-6-1

装帧:平装

isbn:9787510458101

本书为心理学名著，作者阿德勒被誉为个体心理学创始人，人本心理学的先驱，现代自我心理学之父。本书依据阿德勒个体心理学对自卑感的由来、自卑感的作用及生活风格与自卑情绪的关系的分析，从生活的意义、心灵与肉体、自卑感与优越感、早期记忆、梦、家庭的影响、学校的影响、青春期、犯罪及其预防、职业问题、个人与社会，以及爱情和婚姻12个方面加以论述，他认为人类的行为都是出于自卑感及对自卑感的克服。

作者介绍:

阿尔弗雷德·阿德勒（1870—1937），奥地利精神病学家，人本主义心理学先驱，现代自我心理学之父。他是与弗洛伊德并驾齐驱的心理学大师，以“自卑情结”为核心的个体心理学创始人，人本主义心理学的倡导者和领袖。他修正了弗洛伊德泛性论的精神分析观，对后来西方心理学的发展产生了重大影响。其代表作《生活对你意味着什么》于1932年首次出版，已畅销全球80年。

目录: 第一章
生活的意义

004生活的三大问题

007社会感

011童年的启蒙经历

017最初的记忆和梦

020合作的重要性

第二章

心灵与肉体

024心灵与肉体的相互关系

027情感的作用

039心理特征与生理特性

第三章

自卑感与优越感

046自卑情结

053追求优越感

第四章

早期记忆

066个性塑造

069早期记忆与生活方式

070早期记忆研究

第五章

梦

088梦的解析

090弗洛伊德对梦的观点

093个体心理学对梦的研究方法

103案例分析

第六章

家庭的影响

114母亲的作用

122父亲的作用

130偏爱孩子还是平等对待

134家庭格局

第七章

学校的影响

148教育的变革

149教师的职责

155课堂里的合作与竞争

157评价孩子的发展

159先天因素与后天培养

162个性发展

166对于教育工作的观察

169顾问委员会的工作

第八章

青春期

174什么是青春期

176成人的挑战

178常见青春期问题

183青春期的性心理

187期待青春期

第九章

犯罪及其预防

190理解犯罪心理

201罪犯类型

209合作的重要性

213早期生活对合作的影响

217罪犯问题的解决方法

第十章

职业问题

228平衡生活的三大任务

231早期教育

235发现孩子的兴趣

238影响职业选择的几个因素

239解决方法

第十一章

个人与社会

242努力增进合作

245社会兴趣缺乏和相处障碍

251社会兴趣和社会平等

第十二章

爱情和婚姻

256爱情和婚姻是平等的协作关系

260婚前准备

271经营成功的婚姻

277婚姻与男女平等

· · · · · (收起)

[自卑与超越](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

阿尔弗雷德

阿德勒

家长应读

2018

评论

三星半。很多描述是挺在理的啦，也很认可阿德勒对应然世界的想象。但一个严重问题就是，缺少更清晰的边界来界定，所以这些表现和解释就变得难以证伪，估计后来的心理学往脑科学等硬核科学方向走，也是为了解决这个问题。

心理学方面的书 我个人觉得值得读 书虽然厚一点 但是纸厚字大读起来会比较快 封皮写与弗洛伊德并驾齐驱可能是噱头 但是内容还是值得推荐的

浅显易懂，虽然有对女性点点老掉牙的职业看法，但是大部分内容我觉得是有意思的，提供了我看待问题的另一种方式。准备要当父母的可以看看。

爱情和婚姻问题的正确解决是整个人格最完美的实现

強烈推薦父母和教師這兩個身份都讀一遍這本書。作者從個體心理學角度剖析兒童教育和心裡的關係。語言通俗易懂，非常受用。合作和奉獻，是超越自卑的良藥。

揭示了很多问题行为、问题人生背后的根源问题。让我反思自己处理人生中困难的方式，是付出努力，真正地解决问题？还是转而逃避真正地问题，追求一点“优越感”？

1.人要合作、奉献社会。2.对早期经历的解读会影响人的一生。
3.有的人目标错，有的人手段错。是翻译的问题吗，本书语气时常透露着傲慢。

神作！从心理学的角度来说，很多普通的行为，动作，都有着既定的轨迹。

不是很推荐读的书

七点多的太阳 更多反映30年代的状况 现在看很多感觉过于浮华

漂亮的科普读物，美中不足是老了点。

[自卑与超越](#) [下载链接1](#)

书评

[自卑与超越](#) [下载链接1](#)