超越自卑

超越自卑_下载链接1_

著者:[奥地利] 阿尔弗雷德·阿德勒

出版者:经济日报出版社

出版时间:1997

装帧:

isbn:9787801273826

《超越自卑》是个体心理学的创始人奥地利著名心理学家A阿德勒博士的代表作品。阿德勒在该书中运用个体心理学原理对普通人日常生活中面临的种种问题进行了细密的解剖，指点迷津、破疑解困。该书语言平易优美，对人类个体心理的描述和解释独辟蹊径、细致入微、客观而精辟，被认为是分析个体心理的经典之作，出版以来一直畅销不衰。

作者介绍:

目录:

超越自卑_下载链接1_

标签

心理学

阿德勒

心理

个体心理学

自我完善

超越自卑

经典

心理辅导

评论

现在看来他的很多观点已经成为了主流

算是心理学入门，是从读这本书起，我才知道心理学的内容有多么庞杂，不是当时的我所能驾驭的。小姨今天跟我说了一句话，以前也听过无数遍，只有现在才真正懂得其中的含义。「去考虑对于错，完全没有意义，因为即使你是对的，他也不可能因为你而改变什么」「他不值得」

抑郁、精神官能症的福音。“我们被我们赋予经验的意义决定了自己”，自卑的解药是与他人／社会的“合作”。好奇原著的“合作”是什么词?

个体心理学的开山之作。阿德勒与弗洛伊德的分道扬镳，确有其对个体的实用指导意义，难能可贵。关键词：生活意义、优越感目标、生活风格、早期记忆等。推荐每个人都读，了解我们之所以会成为现在的我们，以及如何导引自己往更好的方向走去。

“读天才作家的新作，我们会欣喜于种种的发现，我们在书中找到了我们自感羞惭的念头，我们压在心底、不敢表露的快乐和忧伤——一句话，我们发现了一整个我们曾经鄙薄不屑的情感世界。恰是这书教我们领略这世界的价值，让我们幡然醒悟。”

为了读书会读的电子版，应该是这个版本的。这本书能解决自我存在的一些困惑，比较实用，但是虽然名字里面有超越二字，超越性却不强。

每个人都该看看 很不错的一本书

多年前所阅，印象中比起弗洛伊德、荣格，阿德勒更注重个人经历和现实体验，颇为易读

中枪了，而且被打得千疮百孔，体无完肤。自卑和孤傲往往是一枚硬币的两面，如果重来一次，或许结果还是如此。你要超越，可怎么超越呢！花有重开日，人无再年少。

虽然书只有一章适合我，但是毫无疑问，教会我怎样正视自卑这回事，好！

没读懂！

外向型：不因身体感到困扰。神经质：瘦小，高瘦，长鼻子，蛋形脸（？），保守自省，大多患精神分裂症。我就这么被预言了……

可能是翻译的问题，有些句子需要反复读几遍才理解。观点也容易让人接受。

什么叫自卑？

高中读的 还是初中来着

一切成就的根源在于对合作及他人的兴趣，而非对自身的兴趣。

卡修士有枯瘦而饥饿的外形，他的计谋太多；这样的人很危险

1.
心理问题的产生并不在于对于性的压抑，而在于在追求关注的过程中养成了错误或不必要的行为模式；2. 良好的合作技能能帮助问题人物；3.
母亲对于儿童合作技巧及学校对于学生的合作观念矫正可以避免大多数心理问题的产生；4. 良好的合作的理念是健康人格最本质的基础；5.
从最初的记忆可以看出一个人的行为模式

每个人都有自卑的一面，自卑是人类社会的推动力之一。要认识自卑，超越自卑。

社会兴趣，生活风格。

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:小时侯,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_