

# 自卑与超越



[自卑与超越 下载链接1](#)

著者:[奥地利] 阿尔弗雷德·阿德勒

出版者:吉林出版集团股份有限公司

出版时间:2015-11

装帧:精装

isbn:9787553492261

本书是人类心理学先驱阿弗雷德·阿德勒的巅峰著作，全书立足于个体心理学观点，从教育、家庭、婚姻、伦理、社交等多个领域，以大量的实例为论述基础，阐明了人生道路的方向和人生意义的真谛，帮助人们正确面对缺陷，正确对待职业，正确理解社会，理解生活，理解性，具有极深的哲理性和巨大的学术价值。

本书语言朴实，译文精练、流畅，结构严谨，不仅对心理专业人士具有借鉴作用，对普通读者也具有积极的指导意义，是值得拥有的一部心理学经典作品。

作者介绍:

1870年，阿德勒生于维也纳一个并不富裕的家庭里，在家中排行第二。父母均为犹太人。

1875年，他得了严重的肺炎，在所有人都认为他没有生存希望的时候，他却意外地痊愈了，之后他决定当一名医生。

1895年，他取得了维也纳大学的医学博士学位，成为一名眼科医生。

1900年，弗洛伊德的《梦的解析》出版，备受阿德勒的欣赏。于是两人开始携手进行心理学研究。

1910年，在弗洛伊德的推荐下，他成为维也纳精神分析协会第一任主席，并负责该协会刊的编著工作。

1911年，因与弗洛伊德出现分歧，两人分道扬镳，之后他走向个体心理学之路，并组成了“自由精神分析研究会”。

1912年，因为“精神分析”一词被弗洛伊德使用，他把组织名称改为“个体心理学学会”

，为个体心理学奠定了基础。

1919年，建立“学校心理卫生中心”。

1926年，他将个体心理学介绍到美国，受到了民众的热烈欢迎。

1927年，担任哥伦比亚大学教授，并出版《个体心理学的理论与实务》及《了解人生》。

1931年，在维也纳创办第一个个体心理学实验学校。

1935年，定居美国，并成为精神科医师。

1937年，由于劳累过度，致使心脏病突发，逝世于苏格兰阿伯丁市的街道上。

目录: 第一章 生活的意义

002 人生的意义

003 人生必须面对的三大问题

005 社会情感

009 童年对人生的影响

014 梦对早期记忆的影响

016 合作的重要性

第二章 心灵和肉体

020 心灵和肉体的联系与冲突

027 情感的作用

033 身心的不同特征

第三章 自卑感与优越感

038 自卑心理

044 对优越感的追求

第四章 早期的记忆

054 个性塑造

056 早期记忆的作用

第五章 梦

072 梦的解析

073 弗洛伊德对梦的观点

075 个体心理学对梦的研究

082 梦境分析

第六章 家庭的影响

092 母亲的作用

098 父亲的作用

104 偏爱孩子还是平等对待

108	家庭中的排行
第七章 学校的影响	
118	教育的变革
119	老师的角色
123	课堂里的合作与竞争
126	先天因素与后天培养
129	个性发展
132	对教学工作的观察
第八章 青春期的引导	
136	青春期的特点
137	自我挑战
138	青春期问题
143	青少年性心理健康
第九章 犯罪及预防	
150	了解犯罪心理
159	犯罪的类型
166	合作的重要性
169	合作的早期影响
172	如何解决犯罪问题
第十章 职业问题	
182	平衡人生难题
184	早期培养
190	影响择业的因素
191	解决之道
第十一章 个体与社会群体	
194	增进合作
196	兴趣缺失与沟通障碍
202	社交兴趣与社会平等
第十二章 爱情与婚姻	
206	爱情、合作与社会兴趣的重要性
209	婚前准备
213	婚姻中的合作
217	友情是婚姻的保证
218	维护婚姻幸福
225	附录 阿德勒生平简介
• • • • • <a href="#">(收起)</a>	

[自卑与超越 下载链接1](#)

## 标签

心理学

阿德勒

童年经历

## 评论

- 1.前三章和后两章还不错，中间部分简直像灌水，青春期的论述像在看初中的道德与法治课本。结构混乱。有些部分还是有很大收获，比如育儿与教育。
- 2.有些词的翻译不准确，像“人生态度、合作、优越感、挑战”之类，在文中出现的次数太多，明显不仅仅包含字面意思，是不是应该在文前给出名词解释？
- 3.有些断言过于极端。所有问题的原因都归结为童年经历，给出的解决方案却是“培养合作精神，培养社会责任感，为全人类谋福利”这样正确却还是不知道怎么做的话。
- 4.年轻时过于关注个人的未来，到了一定年纪，开始把重心转移到别人身上，开始有想要为别人做点什么的想法，开始把生活的意义定位在帮助别人上。

-----  
一个好的成长环境对儿童的心理健康有至关重要的影响。养育，生养容易，教育不易呀。

-----  
看的是这个版本，觉得心理学的书的话，每个作者都有不同的看法，各自的体系，意见不一样非常正常，毕竟是20世纪初左右写的书了，和现在的一些观点有分歧是十分正常的。但是整本书感觉虎头蛇尾，看了评论，发现不是我一个人有这种感觉

-----  
已经不记得内容了，侧面阐明，内容很一般。

-----  
[自卑与超越 下载链接1](#)

## 书评

-----  
[自卑与超越 下载链接1](#)