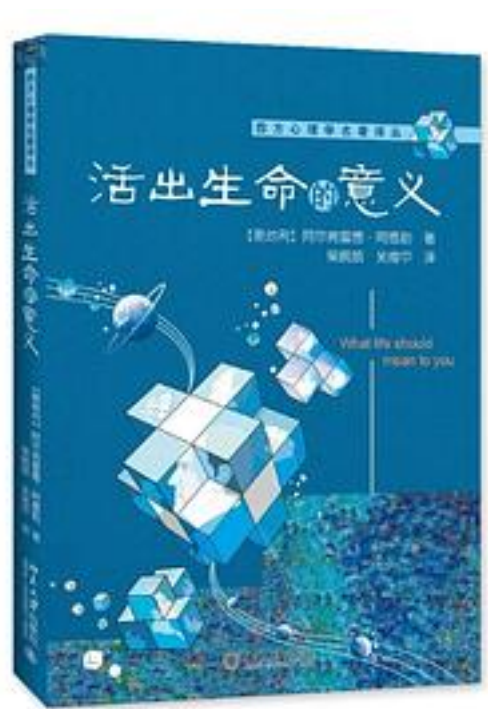


活出生命的意义



[活出生命的意义 下载链接1](#)

著者:[奥地利]阿尔弗雷德·阿德勒

出版者:北京大学出版社

出版时间:2019-5-1

装帧:平装

isbn:9787301304921

《活出生命的意义》是著名心理学家阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler, 1870—1937）的名著，英文书名为What life should mean to you. 中文也有译为《自卑与超越》。全书共12章，开篇就提出本书的终极问题：生为何来？然后从童年经历、原生家庭、学校教育、青春期问题、职业选择、婚恋生活等各个方面展开，以大量的诊疗案例为基础，以个体心理学核心理论为指导，使得本书读起来既有故事性又有思想深度。阿德勒开创的“个体心理学”中的重要发现之一：自卑情结，如今近乎人尽皆知，也影响了后来的诸多心理学流派。阿德勒善于用明白晓畅的语言来分析日常生活中常见的事例，既生动浅显，又精明新鲜。也因此，阿德勒拥有更大的读者群，人人都可以从阅读中有所收获，这也是本书畅销近百年的原因之一。

作者介绍:

阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler, 1870-1937)，奥地利精神病学家，个体心理学的创始人，人本主义心理学的先驱，现代自我心理学之父。毕生致力于研究人格在幼年时期的形成过程。在心理学发展史上，阿德勒拥有相当高的地位，他开创的个体心理学学派，在心理学领域独树一帜，影响十分深远，对荣格、霍妮、弗洛姆、沙利文等人都有过不同程度的启发。

柴晚锁，北京林业大学外语学院副教授，硕导，持有人社部CATTI一、二级笔译资格证书。学术方向包括翻译研究、语言教育等，尤见长于经济、文化、心理等学术著作英汉双向互译。实践经验丰富，与多家部委机关及科研院所广泛合作，曾在韩素音青年翻译竞赛、CASIO杯翻译竞赛、《英语世界》杯翻译竞赛等中获得奖项。

吴维中
北京航空航天大学外国语学院副教授。学术方向包括翻译研究、语言教学等。从事MTI翻译课程教学多年；翻译实践经验丰富，擅长法律、管理，航空航天等领域论文及著作英汉双向互译。

目录: 译者序

第一章 绕不过的问题：生为何来？

既然我们所赋予生命的意义既可以成为自己人生一辈子的守护天使，也可以成为催命恶魔，那么，这些意义又是如何形成的？有哪些区别？如果出现了重大疏误，又该如何修正？清楚了解并回答上述问题变得至关重要。这正是心理学研究的范畴。

第二章 永恒的无解之谜：意念VS肉身

心理学的研究范畴，就是探讨每个人所拥有的各种表情以及行为表征背后包含的意义，从中找到实现其终极目标的密钥，并将之与他人的终极目标进行对比。

第三章 世人皆有争强心——自卑感与优越感

“自卑情结”是个体心理学最重要的发现之一，如今近乎人尽皆知。很多流派的心理学家都采用了这一术语，并将它应用于从业实践中。

第四章 蓦然回首，它在最深处——童年记忆的影响

早年记忆的意义尤为重大。首先，它们能够揭示一种生活做派最原初、最简单的表现形式。通过这些记忆，我们可以判断一个孩子小时候是娇生惯养还是没人疼爱；他在合作方面受过何种程度的训练；他乐于与什么人合作；他曾遇到过什么样的问题并如何应对。

第五章 心有千千结——梦境分析

做梦的目的就在于支持生活做派，顶住来自常识情理的压力。由此我们便得出一个很有意思的视角：

假如某人面临一个问题，但又不愿意按照常规情理思路来解决它，就可以求助于梦，借助梦里所唤起的情绪，寻求对自己的态度的认可与支持。

第六章 并不总是风平浪静的港湾——家庭环境的影响

无论身在何处，人们所追逐的目标似乎都不外乎成为征服者，战胜、超越他人。这一目标是童年早期培养的结果，其根源在于童年时对家庭不平等地位的认识以及其导致的对峙和竞争态度。如果我们希望克服这些弊端，就必须首先培养孩子良好的合作意识。

第七章 没有与世隔绝的象牙塔——学校教育的影响

教育所面临的最大挑战不是来自孩子自身的局限，而是来自他自以为存在的局限。我们关注的焦点应该是提高孩子的勇气、增加兴趣并清除限制，而这一限制，其实不过是他本人基于自己对人生的解读而主观设置的局限而已。

第八章 谁的青春不波澜？——青春期问题

几乎对于每一个孩子而言，青春期都意味着一件事，且其意义远超其他一切，那就是：他必须证明自己不再是个孩子。

第九章 切莫让好胜心用错了地儿——犯罪及其预防

为什么罪犯往往都出自于那些在早年生活中曾背负过重压力的孩子，或者出自于那些自幼娇生惯养和被溺爱宠坏的孩子中间。

第十章 工作不只是迫于生计——职业选择
回避就业、朝三暮四、懒散等错误的就业观，其根源也可以追溯到童年早期。

第十一章 人生不是一座孤岛——个体与社会
生而为人，我们唯一的要求，同时也是最崇高的赞誉，莫过于人人都成为一个可靠的工作伙伴、一位亲密的朋友，成为婚姻家庭关系中一位值得信赖的伴侣。如果用一句话来概括的话，或许可以这样说，他必须以实际行动来证明：自己无愧于“人类同胞”这一称号。

第十二章 平等、合作——婚恋生活维稳剂
在婚恋关系中，实现一个人最完整、最崇高的价值，最有力的保障法门只能是一夫一妻制。

· · · · · · [\(收起\)](#)

[活出生命的意义_下载链接1](#)

标签

心理学

阿德勒

自卑与超越

近需

活出生命的意义

北京大学出版社

评论

比较喜欢英文标题。What life should mean to you.对于你来说，活着究竟意味着什么？围绕三大原因 职业 社会关系 两性关系 终其一生会困扰着我们的问题的主要原因。

<https://book.douban.com/subject/34432030/>

[活出生命的意义 下载链接1](#)

书评

[活出生命的意义 下载链接1](#)