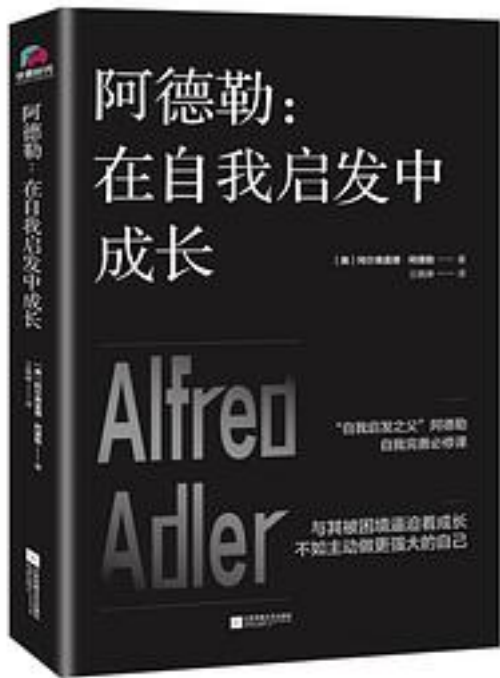


阿德勒：在自我启发中成长



[阿德勒：在自我启发中成长 下载链接1](#)

著者:阿尔弗雷德·阿德勒

出版者:江苏凤凰文艺出版社

出版时间:2019-9

装帧:平装

isbn:9787559439543

本书是享誉世界的人本主义心理学先驱阿德勒作品的精华汇编，重在强调阿德勒学说中“自我启发”的观点。与弗洛伊德的“宿命论”不同，阿德勒认为意识是人格的中心，人是有意识的个体。创造能力在人的一生中发挥至关重要的作用，决定人生方向的是人的潜力和欲望。因此人们可以在不断自我启发中，充分发挥自主性与创造性，参与创造自己的命运，决定自己的生活风格。

这本书通过对人们进行“自我启发”的原因、重要性及方法的探讨，启发读者修正潜意识中的“人格程序”的方法，打开思维模式中“自我启发”的奥秘，启动自身强大的内驱力，发挥潜能，积极地融入社会，不再被时间拖着前行，用一颗无畏、强大的心去面

对生命中所有的不如意。

作者介绍:

阿尔弗雷德·阿德勒

(Alfred Adler 1870—1937)

生于维也纳，与弗洛伊德、荣格齐名，是世界著名的精神分析学者、个体心理学的创始人、人本主义心理学先驱、现代自我心理学之父，也被称为“自我启发之父”。他的学说以“自卑感”“创造性自我”“自我启发”为中心，深刻影响了华生、杜威、马斯洛、罗杰斯和弗洛姆等心理学家。代表作有《自卑与超越》《儿童心理学》《理解人性》等。

目录: 1 生命的意义

人生的三个重要事实 002

意义不可能“个人化” 009

唯一的真理：社会生活规律 014

经历对生命意义的影响 018

2 “安全感”的本质是“适应”

我们是怎样认识世界的？ 028

心灵的目标——与外部环境相适应 032

性格是适应社会的模式 038

人最根本的能力——社会兴趣 042

3 糟糕的自我否定

你为什么失眠？ 048

从横冲直撞到谨小慎微 052

“虚荣”的实质是自我否定 057

犯罪的根源，是合作能力缺乏 067

4 越逃避，越脆弱

避世，是一种自我流放 080

焦虑会有碍于合作关系的建立 084

怯懦的根源，是逃避责任 089

不文明行为的用意——与社会保持距离 097

5 消除自卑、追逐优越是人的生存本能

如何看待自己的不足 104

消除自卑——追逐认同与优越感 112

自卑感和优越感都是有害的 118

6 处世障碍通常始于儿童时期

生命曲线图和宇宙观 124

温柔，我们一生的追求 129

父母造成的影响 135

与母亲的关系至关重要 138

父亲的角色 147

学校是连接家庭和社会的桥梁 156

7 离开家庭融入社会的问题

人生中的三大问题密切相关 160

必须尽早确定职业意向 164

从游戏中找到兴趣 170

爱你的友邻 174

爱情与婚姻是两个人齐心协力的合作 182

8 从内到外的自我观察

不可忽视的外部特征 192
“智商”高低，与个人成就关系不大 198
勇敢还是怯懦？ 201
你信命吗？ 205
无意识中潜藏着更真实的人格 208
你经常分心吗？ 215
9 内涵丰富的早期记忆
出生早晚对人的影响 220
记忆是生活的备忘录 224
记忆的形式 230
记忆的内容 235
早期记忆的几个案例 239
受溺爱和受敌视的早期记忆 249
10 梦与梦的解析
由梦识人，存在着合理性 256
用梦来创造情绪和情境 263
梦的欺骗性 268
为什么做梦？ 273
睡眠和催眠 278
相互影响无所不在 281
11 每个人都是完整的统一体
意识和潜意识：冰山的上层和下层 290
寻找目标 293
原型的基础——统觉团 298
12 贯穿一生的生活模式
环境对生活模式的影响 304
什么样的生活模式是正常的 308
调整生活模式的必要性 316
· · · · · (收起)

[阿德勒：在自我启发中成长_下载链接1](#)

标签

自我启发

心理

读书与成长

评论

每个人的成长轨迹会由多重因素影响，要始终相信自身的调节力量。

什么零散鸡汤，连阿德勒皮毛都没挨着就写书了？？？

对心理学书籍的态度一直是选择性吸纳，理论观点有可取之处又有片面武断之处。不过阿德勒的心理学观点都是指向"入世"的，投入这个世界，做贡献，保持和谐的人际关系，平等的亲密关系。关于育儿部分觉得挺不错，父母还是要从小观察引导小孩的思维、语言及行为模式，使其更"健全"地成长。

像是说了什么，又好像什么都没说，感觉没看够。

育儿部分还不错，长知识了……总体来说有点失望……

和《自卑与超越》有大量重合部分

不知道说的是啥... 真的一般般

看这书，解决自己内心的很多困惑，活得更洒脱一些

觉得应该是翻译的问题

6月3日到6月9日读完。1，找到兴趣点，激发引导它，是自我启发的关键。2，通过对方的抱怨，找到原始记忆来分析，有利于更好的认知对方。3，合作是关系良性发展的关键要素。

1.翻译垃圾:机械生硬，晦涩难懂，充满谷歌机器人翻译的感觉。2.观点片面且不客观，大量的个人主义在里面，比如强调人必须和异性繁衍后代，还有强烈的抨击感，没有逻辑性，用大量负面词汇描述作者认为有心理问题的人。如果内心不强大，越看只会更加自我否定。也没有提出更有建设性的提升策略。比如“你为什么失眠？”因为你悲观，怎么不失眠？乐观起来！这不放屁呢么3.或许作者本身的理论还是有可参考的价值的，但是这本书的编译没能真正的体现出来。而且有比较强烈的中西方文化差异。个人不推荐

什么鬼啊？？？

个体心理学创始人阿德勒的著作，他的理论以人必须生活在地球上、必须和他人建立联系、必须依靠异性繁衍下去三个事实作为基础，衍生出职业、社会及爱情和婚姻三方面的问题，学说强调“社会兴趣”的积极作用和人克服"自卑"追求“优越感”的本能。本书没有依据统计结果的显著性比较，也没有过于详细的案例分析，但有丝丝入扣的心理活动的描写（尤其是第三和第五章对虚荣和自卑的阐述），读来让人脸红——这说的不就是我吗？例如“雄心也是虚荣的一种表现，它会搅动心底的宁静”等句子让人为之一震。本书另外的亮点一个是对弗洛伊德梦的解析中个别观点进行批判，另一个是对教育领域亦有启发，如“最重要的是塑造好孩子的原型而不是以后来改正”等观点；但另一方面我眼中的不足是（过于）强调一个四五岁孩童的“原型”而轻视了青春期及以后发展阶段的影响。

[阿德勒：在自我启发中成长_下载链接1](#)

书评

[阿德勒：在自我启发中成长_下载链接1](#)