

走出孤独



[走出孤独_下载链接1](#)

著者:阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）

出版者:天地出版社

出版时间:2019-10-2

装帧:平装

isbn:9787545550887

【孤独是什么？】

孤独，就是不得不一个人应付人生。

寻不到的安慰、戒不掉的依赖、停不住的寂寞、摆不脱的焦虑、定不了的未来……

所有这些，都会给我们带来无尽的孤独感。

【人为什么会感到孤独？】

阿德勒认为，人的孤独感源自深层的自卑。自卑是我们心灵的一个黑洞，需要向外界索取很多东西，比如爱、存在感和安全感。一旦索取受阻，就会导致过度自我保护，封闭内心，切断与他人的联结，从而滋生出寂寞、空虚和内心匮乏的孤独感。这种由自卑所引发的孤独，即便你整日呼朋引伴，也难以消除。

【怎样才能走出孤独？】

答案在与他人的关系里。能在与别人的关系中获得成长的人，才能真正超越自卑，成为一个与他人有着良好联结的人。只有能和别人心意相通的人，才能真正不受别人眼光的影响，塑造出健康而独立的人格。只有拥有健康而独立的人格，才能真正建立起安全感、信任感和存在感，即便独来独往，也不会与社会脱节，不会孤单寂寞。

【本书能提供什么？】

阿德勒孤独十五讲，从自卑的心理根源谈起，抽丝剥茧，把独立人格形成的过程逐步展现，使人学会平衡自我与这个世界的关系，弥补内心信任感、不安全感和存在感的缺失，走出孤独感。

当你学会和这个世界心意相通，就算孤身一人，也能抵御世事艰难。

作者介绍:

作者简介:

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）

奥地利心理学家，个体心理学创始人、人本主义心理学先驱、现代自我心理学之父，与弗洛伊德、荣格并称为深蕴心理学的三大奠基人。

主要著作包括：《自卑与超越》《生活的科学》《理解人性》等。

阿德勒的个体心理学认为，人的行为是由社会力量决定的。人天生是一种社会存在物，在社会生活中，人们进行交往，相互依赖，相互合作，在社会活动中成就独立的自我，对现代轻人的自我成长有着巨大的影响力。

编译者简介:

胡慎之

著名关系心理学家，向日葵心理创始人。

拥有20年的咨询实践经验、15000小时的个案经验，中国心理学影响力人物TOP50之一。

曾担任《蔡康永情商课》首席专业顾问、《马东职场课》首席专业顾问、CCTV《心理

访谈》特邀嘉案。

目录: 译者序：能走出的孤独，才是好的孤独 01

第一讲：没有人是一座孤岛 001

第二讲：人生意义是由个人决定的吗 006

第三讲：每个人都有自己的目标 022

第四讲：社会感是人性的选择 031

第五讲：孤独背后，是对人群的敌视 050

第六讲：虚荣，会架空你自己 068

第七讲：性格是怎么形成的 096

第八讲：为何你如此感伤 122

第九讲：家庭对人生的影响 135

第十讲：儿童时期的三种困境 173

第十一讲：自卑是一切性格特点的根源 185

第十二讲：每个人都在追求优越感 206

第十三讲：是什么支撑起了一个人 232

第十四讲：分析一个人，要有全局意识 267

第十五讲：当孤独把人推向边缘 282

结语：唯有走出孤独，才能克服自卑 309

· · · · · (收起)

[走出孤独 下载链接1](#)

标签

心理学

心理

成长

阿德勒

正能量

好书，值得一读

励志

个人管理

评论

第一次读阿德勒，的确是大师，从心理和成长的角度一步步剖析人的种种情绪，远远不只是谈孤独。我们如果真的要走出孤独、自卑等其他情绪，最好的方法还是与他人取得连接，让自己成为一个真正有用的人，包容和接纳才是正途，真正接纳自我突破自我！心理问题很多就是太关注自己，努力和同胞建立良好合作关系可以帮助恢复心理健康。

其实很多还是《自卑与超越》的核心，比如强调合作。其实通篇说的内容都是：走出孤独？请合群。合群的重要性，自我意识过剩的副作用，要与社会产生连接…要有奉献精神…不知道是不是当时社会风气的关系…主导思想还是很左的…不过，假如如阿德勒所讲，人的意义来源于奉献，或者从他人相处合作的过程中获得价值，那么是不是代表人作为个体本身是没有价值的？

不行……

“使我们偏离了直线发展方向的，不是客观的经历本身，而是我们对这一经历的态度和评价，以及评价的方式。”阿德勒在本书中分别从情绪、生理缺陷、成长过程角度说明焦虑、虚荣、自卑等性格特征背后蕴含的社会感缺失，责任心匮乏，追求优越感，以及试图以各种情绪表现控制他人的实质目的。人生的大部分问题可归结到：职业、社交和亲密关系。从点的分析来看，阿德勒理论联合实际确实指明了一些问题及其成因；从全局的联纵来看，缺乏一种整体性、针对性和实操感。

“你可以独来独往，但不要封闭内心。每个人都需要和这个世界心意相通。”——被封面上这句话打动。当我们学会和这个世界心意相通，就算孤身一人，也能抵御世事艰难。

大师还是大师，深入浅出，通俗易懂，丝毫没有被理论说教的感觉，收获很多。

阿德勒 心理学

弃。感觉和《自卑与超越》相去甚远，查了一下似乎是汇编版本。讲了很多问题的起因，但是想问一下究竟哪些章节讲如何解决问题？

早点安排孩子职业训练

使我们偏离了直线发展方向的，不是乐观的经历本身，而是我们对这一经历的态度和评价，以及评价的方式。第二本阿德勒。
这里的“孤独”不是指一个人寂寞，而是指缺少社会感，过度自卑／焦灼／不能与人合作／对社会缺少兴趣／没有正确的人生目标。
社会人多少有些“孤独问题”，想要解决这些问题，大师认为要增强社会感，加强与人合作，勇敢面对人生，做到“自我接纳，他者信赖、他者贡献”。
人人生而自卑，所以我们要学会接纳自己，尊重他人；人人都希望得到信赖，所以我们要学会信赖他人；人人都希望自己存在是有价值的，所以我们要学会在共同体中作贡献。
大师真的是有大格局，看问题全面透彻。读完这本书解决了最近郁结的一个问题，受益[爱心]

升级版《自卑与超越》？

不瞒大家，这书我一页一页看完却没记下什么内容。到现在为止也尝试读了几本心理学方面的书，发现我还是更适合读一些有实质内容的比如历史，科普，社会学，小说这种。

看了几章，文字太鸡汤了。

其实是几页书就可以讲完的事儿

最基础的观点不对，建立在其之上的一大堆理论都摇摇欲坠。作者的核心观点就是意义在于他人和社会，行为必须为社会做贡献才有意义，假如伐木工砍下一棵树推入河里，

这行为有没有意义呢？也许这根木头被运送到远方当成建筑物的大梁，这“有意义”也许这根木头在河流某处被挡住了被遗忘了被掩埋了，那就没对他人产生贡献，也就“没意义”，行为是否立刻就能产生贡献产生意义呢？或许在千百年后那根木头被重新挖掘出来作为他用了，伐木工“没意义”的行为又变成有意义了？而他“没意义”地灰飞烟灭之后才迎来了意义，这种意义又有什么用呢？我们无意义的一生又是真的没意义吗？也许我们随手丢弃的空酒瓶子亿万年之后又被挖掘出来成为重要的文物呢？这种意义就成了悖论，我们永远都不能否定自己的意义，这命题还有什么好讨论的呢？

心灵会启动补偿机制，以缓解令人痛苦的自卑感。对权力过度的渴望会使人无法满足于平凡的生活环境。

从心理学角度剖析孤独感产生的原由，从自身心理建设开始消除依赖感，减少空虚寂寞恐惧，塑造独立人格，让内心强大，最终走出孤独，与他人与社会和谐连结，即便独来独往也不孤独。

自卑的人没有安全感，对外界没有信任，找不到自己的存在感，唯有认识这一点才能改变。

用有效的方式去走出内心的孤独

带我们如何走出孤独，值得好好阅读.

[走出孤独_下载链接1](#)

书评

王源在接受《巅峰·高光者》的采访时说因为担心行程暴露，所以不能买机票，不能买高铁票出去玩，去放松，难得的空闲时间也只能在家里“蜗居”，加上能聊的来朋友少之又少，所以私生活不仅无聊，还很孤独。有网友评论，明星是光环也成了枷锁，王源眼神中流露的孤独让人心疼。 ...

《走出孤独》做为一本关系心理学书籍，它对了解分析行为心理学起到了至关重要的作用，人的行为起源于心灵，心有所想才能有所行动，反过来行为又增强和应证了心灵的想法。通过本书让更多读者能认识社会的意义，生存的意义和生命的意义，以及个人与社会之间的正确关系。能够更好...

“孤独”这个词在近几年挺火热的，年轻人背井离乡在大城市生活，多多少少都会有孤独感。所以，随之而来的是“孤独经济”的爆火。例如：
饮食：为广大单身人群享受到的便捷美食，各家外卖公司蓬勃发展；
娱乐：迷你KTV、小型健身房、网络游戏、在线直播等等，也成为主流； 陪伴...

丧失信心的人虽然也想战胜困难，却没有勇气直面困难、跨越阻碍。为此，他们只好极力说服自己产生一些自欺欺人的优越感。但麻醉剂并不能真正解决问题，不利的环境仍然存在。这样一来，问题越积越多，情况越来越危急，压力也越来越大，他的自卑感只会不断加剧。……举个例子，有...

爱虽然是一种本能，却也需要培养和挖掘。如果在孩子成长的过程中，父母很少关心和照料他，他爱人的能力就会受到影响，不知道什么是爱，也不知道该怎样去爱。换言之，在冷漠的家庭环境中长大的孩子会慢慢形成这样的人生态度：畏惧一切爱和柔情，不敢表现出自己的爱。有些父母、...

每次看阿德勒老师的书都怀疑他是不是在窥探我的生活，写得仿佛我就是书里的各种人物。
每个人都是一座孤岛，又不是。人从出生后就和母亲完成了肉体上的分割，而人的悲欢自古以来就不相通，注定要孤独地过完这一生。不过这并不代表人就不需要社会生活了

，相信经过这次的疫情，大...

第二本阿德勒。

这里的“孤独”不是指一个人寂寞，而是指缺少社会感，过度自卑／焦灼／不能与人合作／对社会缺少兴趣／没有正确的人生目标。

社会人多少有些“孤独问题”，想要解决这些问题，大师认为要增强社会感，加强与人合作，勇敢面对人生，做到“自我接纳，他者信赖、他...

1.时常感到孤独或许可以在这本书里找到答案，部分内容有正三观的作用，其实书里的道理也不是每个人都懂的。

2.孤独来源于社会感的缺乏，而社会感的形成来源于个人成长经历和所处环境的变化，成长经历等相关因素又影响人对事物的感受，看待事情的方式，这方面对一个人起决定性作...

不知道是翻译的问题还是原文就是这样，发现几个问题：首先，这本书很啰嗦，很多重复的观点，越到后面列举的事例就像凑字数一样，从阅读的角度看，没啥新鲜感；其次，只有最后一部分提到孤独，前面赘述的都是自卑和优越感相关的内容，感觉有点文不对题；最后，有部分观点前后矛...

如果用一句话评论这本书的话，我想说，它可能不能帮你走出孤独。

在我看来，阿德勒劝诫人们走出孤独，却并没有说明如何走出孤独，甚至都无法说服读者为何要走出孤独。

阿德勒孤独十五讲可分为社会感、优越感、人生意义、孤独成因、性格成因等主题，每个章节中有占主导的主题，...

看这本书，时逢武汉肺炎肆虐人心惶惶的春节，时逢家人挨个感冒自己也中招的隔离时期，时逢三岁女儿也发烧焦心之时，还时逢跟家人相处不愉快糟心之际。

我为什么还有心思看这本书，因为我太需要了。自离职准备考试转行的这半年来，心态出现太大的变化，与朋友的关系，与家人的关...

——心理上的孤独，比行为上的孤独更可怕。

中国有句古话，江山易改本性难移。换做心理学，大概可以解释为：一个人的原生家庭

和他的成长过程中所经历的事情会影响他的性格，而且极少出现可逆的状态。
人作为个体生来孤独，但在自然界中作为弱势的生物有需要群体生活，所以人一...

文字过于武断，也没有实验和数据支撑，有些结论让人感觉很不靠谱。
这本书应该当做是阿德勒晚年的思想日记，而不是专业心理学书籍。
看了1/5，阿德勒的思想无非是在强调，人的幸福和安全感从社会中来，失败者都不社会。这无疑给我这个不怎么社会，也不想很社会的人带来了很大的...

[走出孤独_下载链接1_](#)