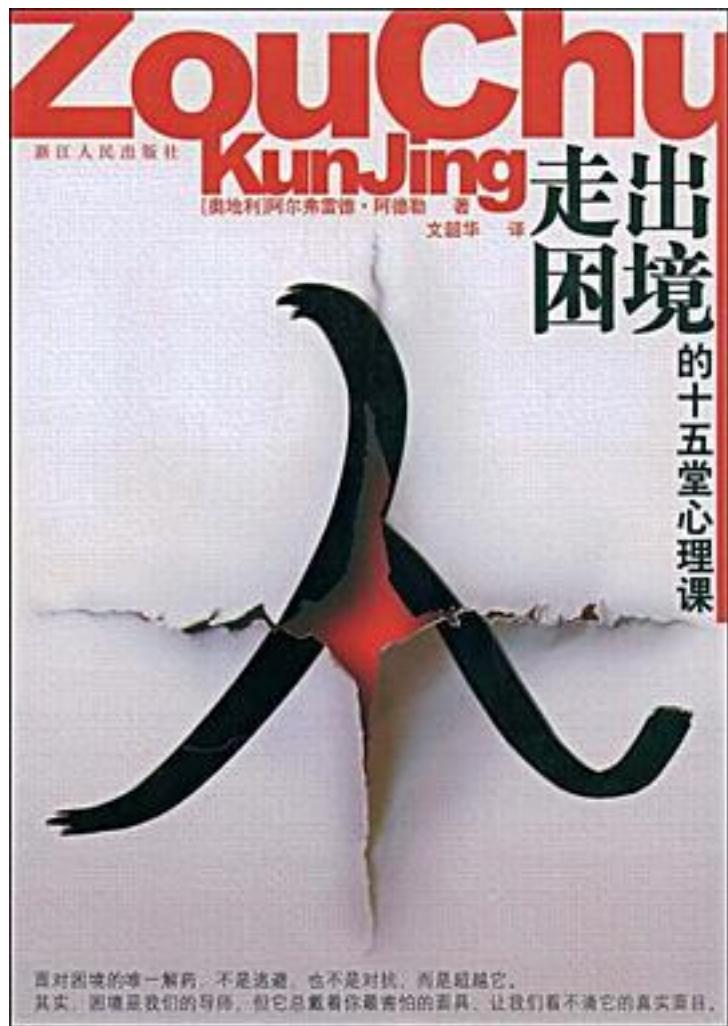


# 走出困境的十五堂心理课



[走出困境的十五堂心理课 下载链接1](#)

著者:[奥地利] 阿尔弗雷德 · 阿德勒

出版者:

出版时间:2009-4

装帧:

isbn:9787213038921

《走出困境的十五堂心理课》将告诉你各种各样化解心理压力的招数，让你尽快卸下包

袱，走出困境。现代社会压力这么大，我们稍不留神就陷入了心理压力的困境。当困境突然降临时，你是全力以赴克服它？还是力不从心，“躲”在角落里怨天尤人？或者天真地以为不去管它，困境就会自动消失？

作者介绍：

阿尔弗雷德·阿德勒（1870-1937年）生于维也纳，著名的“精神分析学者”，也是“个体心理学”的创始者。阿德勒曾与弗洛伊德合作过10年，后因为不能苟同弗氏的“泛性论”而散伙，继而发展自己的人格理论。其学说以“自卑感”与“创造性自我”为中心，并强调“社会兴趣”。

目录: 前言

推荐序

第1堂课 自己和世界的关系

第2堂课 生活风格决定你是否陷入困境

第3堂课 人生的任务

第4堂课 身体与灵魂

第5堂课 体形、运动与个性

第6堂课 自卑情绪

第7堂课 优越情结

第8堂课 失败的类型

第9堂课 娇生惯养者的非真实世界

第10堂课 谈谈精神官能症

第11堂课 性变态

第12堂课 童年的早期回忆

第13堂课 是什么阻止了社会兴趣的发展

第14堂课 白日梦和夜梦

第15堂课 人生的意义

附录一 询者与病人

附录二 德勒生平纪事

· · · · · (收起)

[走出困境的十五堂心理课](#) [\[下载链接1\]](#)

标签

心理学

阿德勒

心理

个体心理学

生活

修行

社会

文化

评论

自卑理论解释现象很管用。关于寄生虫的解释真是句句戳中人心！

-----  
2014 02 09 个体心理学

-----  
阿德勒的书一向简易通俗，写的好

-----  
读书要读新，特别是心理学方面的…

-----  
书的字体和纸的颜色都是利于阅读的，还有漫画插图，封面也是出彩的。内容也是极有教育意义，让成年人面对自己所处的困境，让做父母的审视自己的教育方式

-----  
[走出困境的十五堂心理课](#) [\[下载链接1\]](#)

书评

0p 生活风格 (style of life) = 人生的整体性 0p

我们所面临的问题和困境 (孤单、焦虑、极度缺乏安全感……)，是可以被解决和超越的。关键就在于是否懂得建立“社会兴趣”，为自己塑造健康的生活风格和对困境的认知，让自己适应社会，进而借助社会的力量，去解决问题和超越困境...

---

我是个有拖延症的人，书拿到手了会拖几天再看，看完了又拖几天再写感受，所以我看完《这样和世界相处》其实已经有一周了。之前看特立独行的猫的文章的时候，其中有一段描述，说的是她在地铁看一本书的时候，着了迷，到站后下了地铁就直接坐在休息椅上看。好书就是有这个魔...

---

---

---

每个人都有追求完美的自我奋斗要求，却在这个过程中因为早期生命体验形成了属于自己的节拍、旋律和方向，在真实世界如果遭遇挫折就会形成自卑感，而这种自卑感却又被想要超人一等的优越情结所掩盖。

所有的人生问题主要归为三类问题：生活区生活、工作、爱情。要解决这三个问题...

---

---

汐之语：

《这样和世界相处》表达了原生家庭的培育方式及自己看待自身、人生的视角，决定了你的性格、你与世界相处的模式。

认识阿德勒，是源于他的《自卑与超越》。透过《自卑与超越》，我了解到阿德勒是一个精神分析学者，擅长从人的精神层面来探究人的一生发展。再读阿德勒...

---

---

---

这两天又在啃阿德的书了，关于生理与精神方面的论述专业性太强还是不大能理解。即便如此，仅有的一部分高度抽象的结论已足以让我产生共鸣，在看完前几章后，几个关键词就足够让我们好好思考一下 社会兴趣 内向的人是否就缺乏社会兴趣呢？  
生活风格 生活风格与三观有什么关系 ...

## 自己和世界的关系

这本书的书皮首先看到的是一只刺猬，刺猬满身的刺，好像它可能没有朋友似的，其实不然，只要自己有这份心，任何事情都不是难事，特别喜欢这句“送给对自己仍怀有期待的你”。在生活过程中我们总会遭遇这样或哪样的问题，可是每件事的处理，都会如大家所愿吗？我看未必吧！...

我们就这样匆匆忙忙的来到了这个世界，什么都来不及想，什么都来不及思考，有的人会感慨世界的不公平，有的会愤世嫉俗，可是静下心来想想，在我们在感慨不公的同时，又做了什么呢，我们只是义愤填膺，只是言之凿凿，只是在别人和社会上找原因。从来没有抱着一颗感恩的心。所以...

社会变化太快。这是个人人蒙圈的年代。在时光快速流走的感觉中，我们总是在或抱怨，或郁闷，或忧伤，或无助。我有时候扪心自问，我幸福吗？大抵是不幸福的。而且很多人都很难是幸福的，这样的欲望年代，被满足了才会有满满的幸福感，谁又相信自己能时时刻刻得到满足...

[走出困境的十五堂心理课](#) [下载链接1](#)