

超越自卑



[超越自卑 下载链接1](#)

著者:[奥地利] 阿尔弗雷德·阿德勒

出版者:吉林人民出版社

出版时间:2011-1-1

装帧:平装

isbn:9787206071966

《超越自卑》是个体心理学创始人阿尔弗雷德·阿德勒的代表作之一。在这部书中，阿德勒博士从个体心理学观点出发，用通俗生动的语言描写了自卑形成的原因，它对个人行为的影响，以及个人是如何克服自卑去争取优越感。从而获得成功的。这本书不但是心理学研究人员、教育工作者以及为人父母者必读的经典之作，就是对普通人来说，只要我们想克服自卑感，想在工作、学习上获得成功，也需仔细阅读。它可以让我们重新审视自己，引导我们在以后的人生旅途中更好地把握自己。

作者介绍:

目录: 前言

- 一、生活的意义
- 二、心灵和肉体
- 三、自卑感和优越感
- 四、人的早期记忆
- 五、梦
- 六、家庭的影响
- 七、学校的影响
- 八、青春期
- 九、犯罪及预防
- 十、职业
- 十一、人及其同伴
- 十二、爱情和婚姻
- • • • • [\(收起\)](#)

[超越自卑_下载链接1_](#)

标签

心理学

心理

阿德勒

个体心理学

美国

自卑

2011

吉林人民·人文译丛

评论

看了没啥用！！！！

混社会不知不觉就变成傻逼了，

“一个人的记忆绝不会与生活样式相违背”；记忆又何尝不是从生活样式中强化而来？

学会与人合作

疑惑处有很多，看完整理，一般，不是很信服

精神分析流派的几位大师分析人格都一流，书内容不错，不过译得不咋地，而且行文有点像笔记，条理性不强。

很深刻，直达人心本质。常读常新。

虽然是有些用的，但是片面的地方也很多

阿德勒的个体心理学果然是很强大的啊！！！！！作为弗洛伊德的后生，觉得前者之所

以那么出名
是因为他老是讲“性”，把什么东西都往“SEX”方面扯。。。真是很扯啊。。。

许许多多的不如意都是因为不会更好的合作

很难想象弗洛伊德这样的疯子能教出这样正常的学生

总结一句话就是“学会与人合作”

很多问题其实只是在逃避责任或者寻求优越感，而在缺爱和宠溺成长起来的人更易如此。
。面对、合作

感觉自己真的很缺乏社会兴趣。能亲自和阿德勒聊聊就好了！此书打算看N遍

和弗洛伊德同一时期的学者，行文整体比较清晰。从各个方面论述了不同因素对我们个体心理的影响。对了解自己是很有帮助的~

8月31日【每日速度】
有实用的案例，有心灵触动到我的地方，也有我不认同的地方。总而言之，比起很多商业的伪心理学书，这本能给到我帮助。谢谢你。

生活的意义在于奉献，与他人合作。

[梦]一章颠覆性地改变了认识

鸡汤元祖么？

这本书让我能更加认清了自己的内心，对我的影响很大，是我读的第一本心理学的书籍
。。。

[超越自卑 下载链接1](#)

书评

“一个人在五岁之前，其生活经验已经决定了他（她）成年后解释自身遭遇和回应的方式，对于“对这个世界和自己应该期待些什么”有了基本的答案。”

——阿尔弗雷德·阿德勒

阿尔弗雷德·阿德勒是著名的奥地利心理学家，个体心理学派的创始人。他在思想最成熟的1932年写...

优越感来源于自卑.

消除自卑最好的方法,便是建立优越感,以此来摆脱自卑带来的心理弱势.以我为例:小时候,由于外貌和性格受其它人喜欢,我认为自己就是应该受到别人的关注,别人应该喜欢我.我应该比别人优秀. 因为身体并不算强壮,在同龄人中,我并没有得到预期的统治与影响力. 现实...

1986年，安徽宣城

新华书店，高中生的我，进去瞧了瞧，看了看封面，读了读前言，翻了翻内容，读了两段文字后，决定花1.60元买下来。不贵，真的。（1984年年底的通货膨胀，令万元户已不再是罕见了。）（如果你想知道当时的封面，可以看一眼：<http://www.douban.com/subject/1...>

其实这是读书笔记作业的摘录。。。 这里只是谈一谈我看过此书后的感受和反思。心史老师说，很多学心理的不是想弄清楚整个人类的心理状况是怎样的，也不是想纠结于感觉知觉记忆这些实验内容，而是想解决自己的问题。说得没错，至少我选择心理的其中一个原因，是因为我对自己有...

什么是自卑？阿尔弗雷德·

阿德勒在此书给出的定义是，“当个人面对一个他无法应付的问题时，他表示他绝对无法解决这个问题，此时出现的情绪便是自卑情绪。”

人类在生活中会遇到各种各样的困难。我们常常希望我们能对目前的地位进行改进，这种想法可以说是一种广义的自卑感...

作為一個外行人和未成年人，讀此書有兩個階段，先是瞭解自己，其次才是試圖治療自己。此為讀後感。

頭一次讀這本書，恰好是在一年前。也許根據心理的選擇，看見的都是那些我的問題和問題的起源。我發現了自己的病癥所在，卻苦於沒有解決方法。我那時想：這些混蛋都是只...

不管是弗洛伊德的精神分析学说还是个体心理学，他们对个体的发展都持有一个共识：童年时期的社会经验已经决定了个体成年人的行为。我认为这个基本的观点是个体社会心理学的精髓，它指出了个体成长过程中所表现出来的连续性和早期社会经验对个体成长的绝对影响力。这个说法让人...

心理学的领域是:探讨个人各种表情中的意义,寻找了解人生生活目标的方法,并以之和别人的生活目标相比较.

个体心理学认为,生活中的每一个问题几乎都可以归结为:职业,社会和性这三个问题之下.每个人对这三个问题做反应是,都明白地表现出他对生活意义的最深层次的感受.

经验并不是...

“除旧布新的工作，舍我其谁！”——阿德勒 幸福就是能合作 读前问题:

1.剖析：非理性的自卑何以成为可能？ 2.如何超越？ 解答：

1.根源于“存在主义的焦虑”，在没有发展出足够的合作能力时，因退缩而使得自卑成为可能。 2.合作、常识、理性与责任感。似乎许多家心理学流派...

习惯了读完一本书，或者看完一部电影先到豆瓣上来看看别人的评价，似乎更能有助于理解这部作品。第一次自己也来试着写写感受，尽管肤浅，却是自己最真实的体验。书里提到的最初体验，让我着迷，原来我们每个人的生活风格都在4、5岁的时候就已经形成了，我也努力地回想我的最初...

Alfred给出了答案 一年多前读了与弗洛伊德齐名的心理学大师Alfred Adler的作品——《What Life Could Mean to

You》，读罢觉得醍醐灌顶，顿感萦绕了十几年的心结终于找到源头。Alfred认为，“一个人在五岁之前，其生活经验已经决定了他成年后解释自身遭遇和回应的方式，对于...

经过人类社会的长期发展和教育水平的提高，许多心理学的常识已经被越来越多的人掌握。阿德勒这本书产生于上世纪20年代。在那个时代思想就能达到这种高度，足以证明其先驱性的地位。然而，其意义也就止步于此。这本书放到今天，对于许多人来说，其观点已经不新鲜了。而且...

合作是阿德勒本书所有观点的核心。在他看来，一个人患有神经症的根本原因是他没有合作的能力，而没有这种合作的能力的主要原因是家庭没有帮助他或她在早期培养起这种能力。作为一种心理学的经典流派，我觉得他的学说的大部分是很有道理的。而且，这种合作精神其实也是和许多...

作者阿尔弗雷德·阿德勒，是心理学领域中个体心理学派的创始人，在心理学界久负盛名，并与弗洛伊德、勒庞齐名。而《自卑与超越》则是阿德勒职业生涯后期，在上世纪初写成的，是关于个体心理学派最成熟的作品之一，并无可争议地成为经典，如今有幸拜读，我也给出了满分好评推...

总算看完了。感觉每个心理学大师都有自己特定的立场，而且能把他们遇到的问题和自己发现的理念结合起来，解释的都挺完美。这位大师的立场就是把心理问题归结到合作上~用个没有嘲弄意味的比喻，很像“盲人摸象”。个人很喜欢本书结尾他对于婚姻关系的解说“我们居住在地球上，...

很多空话，营养不多，有些时候感觉作者很像圣母。尤其把人生意义简单定义为为他人做贡献，然而却说不出为什么简单地只是为他人服务，为他人服务人生意义是什么。作

者认为留给人类后世的遗产都是大部分人认为有意义的并且是为他人做出贡献的作品，所以我们要以为他人做贡献而活...

[超越自卑 下载链接1](#)