

# 自卑与超越



[自卑与超越 下载链接1](#)

著者:[奥地利] 阿尔弗雷德·阿德勒

出版者:重庆

出版时间:2011-8

装帧:

isbn:9787229042011

《自卑与超越》内容积极向上并赋予我们无限力量的《自卑与超越》中，作者阿德勒大量探究了人生最根本的问题，如我们的家庭环境、自卑情结及两性关系平等重要问题。《自卑与超越》阐明了人生道路和人生意义。

青少年时期是完整人格、人生价值观、社会价值观形成的重要阶段，而我们每个人都有不同程度的自卑感，因为很少有人对其现时的状态感到满意，对优越感的追求是所有人的通性。然而并不是人人都能超越自卑,关键在于家长和老师应帮助他们树立正确对待职业、社会、家庭和性的观念，以及正确理解生活，使他们真正认识“生命的真正意义”，并懂得合作的价值，才能实现从自卑走向超越的完美蜕变。

作者介绍:

阿尔弗雷德·阿德勒(1870—1937年)：出生于维也纳，是奥地利的精神病学家，维也纳医学博士，精神分析学派代表之一，个体心理学的创始人。

他的学说贴近生活，充满乐观气息，极易被人理解和接受，对后来西方心理学的发展产生了重要影响。

他一生阅历丰富，著作等身，其代表著作有：《自卑与超越》、《人性的研究》、《个人心理学的理论与实践》、《自卑与生活》等。作为军医参加过第一次世界大战，也曾到过许多国家讲学，后全家移居美国。1937年应邀去英国讲学时心脏病突发逝世。

目录: 译者序英文版序第一章 生活的意义 人生的三大问题 社会情感 童年经历的影响  
梦与早期记忆 合作的重要性第二章 心灵与肉体 心灵与肉体的联系 情感的作用  
心理特征与身体类型第三章 自卑感与优越感 自卑情结 优越感的目标第四章 早期的记忆  
个性塑造 早期记忆和生活方式 早期记忆分析第五章 梦 梦境解析 弗洛伊德的观点  
个体心理学方法 常见梦境 个例研究第六章 家庭的影响 母亲的角色 父亲的角色  
重视与忽视 子女的平等关系 家庭排行第七章 学校的影响 教育变革 教师的角色  
课堂里的合作与竞争 孩子发展测评 先天因素与后天培养 个性特点  
对教学工作的一些观察 心理咨询委员会第八章 青春期的引导 青春期特点 成年挑战  
青春期问题 青少年性心理健康第九章 犯罪及预防 了解犯罪心理 犯罪、精神病与懦弱  
犯罪类型 合作的重要性 合作的早期影响 犯罪问题的解决方法第十章 职业问题  
平衡生活难题 早期培养 发挥兴趣 影响择业的因素 解决方案第十一章 个体与社会  
社会群体 兴趣缺失与沟通障碍 社交兴趣与社会平等第十二章 爱情与婚姻  
爱情、合作与社会兴趣的重要性 为婚姻作准备 婚姻的承诺与责任 求爱方式  
维护婚姻幸福附：阿德勒年谱  
· · · · · · ([收起](#))

[自卑与超越](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

自卑与超越

阿德勒

个体心理学

心理励志

自卑

心理

精神心理

## 评论

优越感源自自卑。放弃对自己特殊地位的在意，才能真正开始与人合作。与人合作是自我存在和乐趣的真正来源。

-----  
每个人都需要认识到：1.自己生活在这个地球上；2.自己生活在人类群体中；3.人类分为男性和女性。正是出于这三个原因，合作和平等是心理健康和人生幸福的必备条件。这个世界可以分为客观存在的世界和个人所认识的世界，两者都很重要，但对于个体而言，他对于世界的解读更加重要。因为这是他行为和思想的出发点，对他的一生都将产生重要的影响。

-----  
非常好。

-----  
主要是讲问题人格的童年影响，为人父母需引以为戒，创造一个利于儿童成长的环境，完善自我人格，思考相处模式

-----  
維也納人！此書對孩子的教育有益，強調人與人之間的【合作】。總的來說確實體現了一種樂觀精神。內容偶有重複。心靈和身體的論述有點問題，特別是對胖瘦的性格分析。可見有過時之虞。論述自卑的部分果然直戳要害。論夢也不錯。親子關係的討論不錯，母親應該不只關注孩子，過分關注孩子對孩子和自己都不利。母親對其他人的關注也有利於孩子產生對他人的信任。父親的責任問題也提到了。最後討論愛情與婚姻也是強調合作。其中有些觀點可以看出一個多世紀前的歐洲人也很保守。（還是聽的有聲書）

-----  
没有很大的收获

-----  
(这个版本比较贴近我的阅读习惯

-----  
英文书名将could写成should…其他就不说了

今天刚看完。虽然过分强调儿童时期的经历决定一生的性格，但是还不是为一本好书，清晰明了地解释了少年儿童某些毛病的形成机制。

第一次看阿德勒，看完想多看一些个体心理学的书。

阿德勒极为强调合作的重要性，认为合作能影响人生三大问题：友谊、工作、爱情。还认为家庭环境对一个人有很大影响。

实际上书中的很多理论都过时了，心理学发展还是挺快的，不过我赞成他的基本观点，人际关系，职业和亲密关系是影响幸福感的主要因素，把这三件事处理好了，生活也就平衡安康了，还有就是基础认知对行为影响非常大，错误的认知可能是导致失败的主要原因。

人生三大关系，人的性格从童年的记忆开始分析，自卑与优越有着不可分割的关系，这些点深入、值得学习。但观点有点重复啰嗦。

部分观点不认同

应该是一本好书，但是阅读的感觉不是非常愉悦，观念应该算是经典，换句话说就是没有太多新意。4星好评。

个体心理学。人生三大问题（社交、工作、爱情），需要培养孩子社会合作的能力

“一个人只有远离人群，才能真正和他们在一起。”

-----  
自卑感是人类进步的底层动力，个体心理学代表；  
每个人都可以通过自己的努力来实现目标，也可以通过与他人建立合作，来实现自己的人生意义和个人价值；真正决定一个人行为的，是想要达到的那个目标；

-----  
虽然很多观点我不认同，但作者的逻辑比较成体系，漏洞不多。

-----  
太否定遗传了

-----  
[自卑与超越 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...

“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...

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...

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...

-----

[自卑与超越\\_下载链接1](#)