

# 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:江西人民出版社

出版时间:2011-8

装帧:平装

isbn:9787210047773

《超越自卑》是一本关于个体心理学研究的通俗读本，从心理学的角度出发，深度剖析和阐明人生道路与人生意义。书中，阿德勒提出：每个人都有不同程度的自卑感，因为没有一个人对其现时的地位感到满意；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、关键在于正确对待职业、社会 and 性，在于正确理解生活。那些自幼就有器官缺陷或被娇纵、被忽视的儿童，以后在生活中容易走上错误的道路；家长和教师应培养他们对他人、对社会的兴趣，使他们真正认识“奉献乃是生活的真正意义”。这样，他们就能够从自卑走向超越。

作者介绍:

阿德 (Alfred Adler 1870-1937)，出生于奥地利维也纳，曾为弗洛伊德精神分析学派的核心成员之一，后因分歧与弗氏宣告破裂，创立个体心理学，另建立自由精神分析研究会。曾主持召开五次国际个体心理学会议。1934年定居纽约，1937年赴苏格兰亚伯丁做演讲时病逝。

主要著作：《超越自卑》《生活的科学》《人类面临的挑战》《神经症的性格》《器官缺陷及其心理补偿的研究》《神经症问题》《理解人类本性》等。

目录: 超越自卑

译者序

一 生活的意义 1

生活中的三种联系

生活的意义

童年生活情境

最初的记忆和梦

学会合作之道

二 心灵与肉体 19

心灵与肉体的互动

情感的角色

精神特征与身体类型

三 自卑感和优越感 39

自卑情结

优越感目标

四 早期的记忆 59

人格的关键点

早期的记忆与生活方式

透析早期记忆

五 梦 79

解梦旧观点

弗洛伊德学派的观点

个体心理学派的观点

解析典型的梦

个案详解

六 家庭的影响 103

母亲的角色

父亲的角色

偏爱与平等对待孩子

长子、次子、最小的儿子、独生子

七 学校的影响 133

教育形式的变迁

教师的职责

班级内的合作与竞争

学生成长评估  
天赋与习得  
区分孩子的类型  
顾问会议的功用  
八 青春期 155  
青春期的心理和身体特征  
常见青春期问题  
青春期的性认知  
九 犯罪及其预防 169  
了解犯罪心理  
典型个案分析  
合作的重要性  
矫治罪犯  
十 职业 205  
平衡三条系带  
早期训练  
儿童时代的兴趣影响职业  
影响职业选择的其他因素  
解决办法  
十一 人及其同伴 217  
人们努力增进合作  
社会兴趣缺失与沟通失败  
社会兴趣与社会公平  
十二 爱情与婚姻 229  
爱情、婚姻是平等的合作关系  
婚前准备  
婚姻中的合作之道  
婚姻和谐之道  
婚姻与男女平等  
附录 251  
· · · · · (收起)

[超越自卑\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

阿德勒

超越自卑

精神分析

个体心理学

心理

成长

社会、心理

## 评论

如果没了解过，值得一看。不过放在今天，很多观点已经不新鲜，或许那些后人也是站在阿德勒们的肩膀上的缘故。至少都我来说，这些年也看了不少心理普及读本，的确没初次接触时的怦然心动了。哈哈。有时间的话，当然也可以一看。还是好书。不过年代的确有点久远了。

-----  
比我想象中的稍好一点，但还是太个人经验化

-----  
这部作品作者的核心观点是，人们要在职业、爱情和广义的友谊方面培养自己的合作能力，这样才能够完善自身。人们在这三方面出现问问题，都是合作能力出现的问题。这个问题在人们四五岁的时候就有了一个基本准备或者征兆。问题的解决就是找到当初的根源，找到当初产生问题的根源，意识到自己存在这个问题，那么可以大大地改善自己的合作能力。在作品涉及的各个方面，作者的分析当中有一些很经验、很实用的观点。不过在问题的解决方面，本书提供的解决方向没问题，只不过实际操作上显得薄弱。

-----  
积极心理学范畴，阿德勒自称个体心理学。所有人（包括天才）都有自卑情结，真实的问题是如何面对和超越自卑，阿德勒从人的存在必须面临的三个问题三大关系出发，讨论超越自卑，认为学习跟同类合作是最终极的解决方案，只有在合作中才能够真正追寻到生活的积极意义。本书非常有价值的地方是讨论母亲对0-5岁儿童应当作何教育，指出了很多人的人格缺陷乃至犯罪都跟早年的母婴关系不当相关

-----  
计划推迟了三个月，很多观点值得一推敲。

-----  
没有工作的日子，我躲在寝室里，冲一杯雀巢咖啡，开始读阿德勒的《超越自卑》，童年至今的成长经历一路跑到脑海，窗外有时阳光，有时阴霾，一切都在发生改变，一切都会好起来。

-----  
翻译欠火候，标题也不合适。

-----  
有收获，但没体系性

-----  
我的自我心灵教育教材。读后逢人就想推荐的书。本身的核心是“合作”。中文名有点跑偏的感觉。

-----  
看不太下去。。哎

-----  
了解自己，理解他人，也适合儿童教育，好书。nnd，花了将近一个月才读完。

-----  
解自卑之惑

-----  
对我来说是一本好书

-----  
“母亲的第一件工作，就是让她的孩子感受到她是值得信赖的人，然后她必须把这种信任感扩大，直至涵盖儿童环境的全部为止。”这一点，最让我动容。因为依恋母亲、信任母亲，经由这条纽带，便会爱母亲身边的人，爱她领我阅览的社会。这是多么美妙的事啊！

-----  
除了有些观点不能赞同

书中反反复复提到了合作二字，我想，我们一生下来就享受了社会和合作给我们带来的便利，几乎无孔不入，也许，学会反馈社会，学会与他人合作，并给予社会价值，也许是唯一的途径落？

和我当下的体验非常契合，看到人的环境、关系、爱情真是感觉好佩服，还有视统觉表，我们对于意义的赋予，真是太有道理了！

我的阅历不够吗？看不到价值吗？

理论很好 但没有具体的解决方法 求破

经典之作，但是感觉还是原本的书名《what the life should mean to you》更贴切。

[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...

-----  
“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...

-----  
[超越自卑\\_下载链接1](#)