

《生命对你意味着什么》

图书基本信息

书名：《生命对你意味着什么》

13位ISBN编号：9789863920401

出版时间：2015-12-30

作者：阿爾弗雷德

页数：304

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《生命对你意味着什么》

内容概要

阿德勒集大成之作！

暢銷各國80年，個體心理學創始人阿德勒的傳世經典之作！

關於心靈、肉體、自卑感、愛情、婚姻的心理學之作！

一本建立在心理學、教育學和精神治療案例之上的心靈勵志書！

如果面對生活你感覺沮喪、不安和挫敗，本書將幫你重新燃起奮鬥的力量。

自卑不是一件羞恥的事，它具有一種強烈的反彈力量，妥善利用，就會成為你不斷突破的動力。

找到自卑的根源，正確理解生活，並懂得合作的價值，你也可以實現從自卑到超越的驚人蛻變。

獻給所有對生活感到挫敗、焦躁、迷茫的現代人！

阿德勒認為，我們每個人都有不同程度的自卑感，這是人類的通性，也常常是失敗的根源。生活中我們所遇到的每一個問題，幾乎都與職業、社會和性有著千絲萬縷的關聯，而在追求事業成功、社會價值肯定及婚姻幸福時，人人都會產生不同程度的自卑感，這種自卑感源於對現狀的不滿和對自身的不自信。

【內文介紹】-----

生活的意義

我們是生活在「意義」的領域之中的。人的一生並不僅僅只是經歷事物本身，更為重要的是，體驗這些事物對我們的生活有什麼樣的意義。我們接觸事物時往往都是以自身立場作為立足點對其加以衡量的，無論事物本身有多簡單。

我們都生活在「意義」的領域中。人的一生並不僅僅只是經歷事物本身，更為重要的是，體驗這些事物對我們的生活有什麼樣的意義。我們接觸事物時往往都是以自身立場作為立足點對其加以衡量的，無論事物本身有多簡單。比如，「木頭」就是「與人類本身有關聯的木頭」，「石頭」便是「作為人類生活元素之一的石頭」。有些人想僅僅生活在單純的環境中，跳出意義的範疇，那麼，他一定會很不幸：這樣的行為將使他失去與外界進行溝通的基礎，因此，無論是對他本身，還是對其他的人，這樣的行為都是無效的，都將失去意義。我們通常會以自己賦予現實的意義作為標準來感受現實，所以我們感受到的是現實被我們賦予的意義，而不是現實本身，或者說我們感受到的是自己對現實的理解。因此，可以這樣說：因為意義原本就是一個充滿謬論的領域，所以，我們所感受到的意義在一定程度上是不全面的，甚至可以說是錯誤的。

如果我們問一個人：「生活的意義是什麼？」他很可能回答不上來。一般來說，人們不願意讓這個近乎於無意義的問題來困擾自己，因此，他們會循規蹈矩地找一些書面化的答案來搪塞，或是乾脆就認為這是個沒有任何意義的問題。然而，我們不得不承認，從人類歷史開始的那一刻起，這個問題就已經存在了。

在我們時代，不僅青年，甚至連一些年歲已高的老人們也會時時為之困惑：「我們活著是為了什麼？活著有什麼意義？」而根據上述事實我們可以斷言：一般情況下，人們只有在遇到巨大挫折的時候，才會發出這樣的疑問。假如一個人的一生都平平淡淡，毫無波瀾，那麼，這也就不是個問題，當然也就沒有討論的意義了。

在通常情況下，人類只會透過自己的行為來詮釋他所認為的生活的意義。假如我們只關注一個人的行為，而完全不理會他的言辭，我們可以發現：這個人的動作、表情、態度、習慣、特徵等都是他個人對於「生活意義」理解的表露。他的每一個細微的動作都蘊涵著對這個世界的態度，而他自己似乎也對此深信不疑。我們彷彿能聽到他向世人宣告：世界就是以這樣的形態存在的，而我就是這個樣子。這些就是他對自己及生活究竟是何種意義的最好詮釋。

生活的意義有多種多樣的表現形式，這是因為生活對於每個人都是不同的。我們會發現，其實每個人的生活意義當中也都存在或多或少的錯誤，沒有誰的生活意義是絕對正確的。但同時我們也會發現，對於任何一種生活意義，只要有人持相同的意見，它就不是一無是處。世界上一切的生活意義都是在這兩個極端之間變化的。這些所謂的變化，也就是不同的人賦予其生活不同的意義，卻是有高低之分的。它們有的錯誤較多，有的錯誤較少；有的很糟糕，有的卻很美妙。我們還可以得出這樣的結論：較好的生活意義具有某些共有的特徵，而這些正是那些較差的生活意義所缺乏的。因此，透過不斷的總結，我們得出了一種相對來說更科學的且足以讓我們應對所有現實情況的生活意義，它便是真正意

《生命对你意味着什么》

義的共同尺度。在此，我們必須記住一點：這裏的「真實」，是指除了對人類而言的真實以及對人類目標和計畫的真實以外，再沒有別的所謂「真實」。倘若還存在其他的「真實」，也是與我們毫無關係的，我們無法認識它們，它們對於我們來說也沒有任何意義。

假若心理學家們、老師們及父母們都能認識到：當我們賦予生活某種意義的時候，很有可能會導致錯誤的結果，我們在面對困難的時候不應該採取推諉、埋怨或者博取他人同情、自認為丟人、自責等消極態度，而是應該不斷地努力。我們應該這樣認為：我們是自己的主人，我們一定要開拓新的生活，我們有能力這樣做，同時，這也是我們應盡的責任。具有開創性的工作非我莫屬！如果每一個獨立的個體，都能採取合作的形式來面對生活，那麼，人類社會必定會不斷進步。

《生命对你意味着什么》

书籍目录

- 第一章 生活的意義
- 第二章 心靈與肉體
- 第三章 自卑感與優越感
- 第四章 早期的記憶
- 第五章 夢
- 第六章 家庭的影響
- 第七章 學校的影響
- 第八章 青春期
- 第九章 犯罪及其預防
- 第十章 職業
- 第十一章 朋友及同伴
- 第十二章 愛情與婚姻

《生命对你意味着什么》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com