

# 《阿德勒談人性》

## 图书基本信息

书名：《阿德勒談人性》

13位ISBN编号：9789573279061

出版时间：2016-11-30

作者：Alfred Adler

译者：林曉芳

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](http://www.tushu111.com)

# 《阿德勒談人性》

## 內容概要

「我們與他人的互動太少，對待他人的態度容易出問題，判斷力也經常出現偏差，一切只因為我們不夠瞭解人性，所以彼此成為敵人。」

科技改變了生活型態，帶來了便利與效率，卻因此使得人與人之間變得疏遠，不如以前緊密。人們缺乏交集，大城市裡充斥著冷漠與不信任，也更難交心。

「陌生」這一詞，我們每個人都很熟悉。因為，就連「家庭」這樣應該親暱的團體裡，都出現「父母誤解子女」或「子女不懂父母」的聲音。

每個人的成長經歷都不相同，自小養成的性格與看待事物的觀點也天差地別，相處起來自然有許多需要磨合的地方。然而，只要我們能夠明白，一個人從出生到現在遭遇過多少困難與挫折，就能夠理解，為什麼這麼多人一輩子都在掙扎，覺得生命很悲傷、社會很可怕。

跟著阿德勒一起爬梳人性，試著去瞭解別人心裡的傷，進而療癒自我生命的創口。

關於愛，他這麼說：

愛情，是建立在深刻的夥伴關係之上，不允許任何一方控制欲太強。

關於夢，他告訴你：

夢，最適合用來強化我們某種情緒，創造解決問題所需的動力。

關於工作，他的解釋：

一個人的價值，取決於他們以什麼態度待人，以及他們願意出多少力參與團體生活規範的勞力分工。

關於情緒，他這樣分析：

情緒，是人們在有意識或無意識下感受到壓力時，情感的瞬間宣洩。情緒和人格特質一樣，也有特定的目標與方向。

關於教育，他希望你懂：

教育不是書本上的知識，必須從生活中來學習。

# 《阿德勒談人性》

## 作者簡介

## 書籍目錄

推薦序 - 還沒學好的功課成了缺陷 / 洪仲清

推薦序 - 見自己，見天地，見眾生 / 曾文志

推薦序 - 從瞭解人性到認識自己 九十年後再相逢 / 吳毓瑩

英語譯者序 - 阿德勒幫助我們認識自己也瞭解別人

作者序 - 看見自己的錯誤

緒論 - 從生命體驗心靈的震盪

第一部：我們的人格是如何發展的？

第一談：什麼是心靈？

1. 自由令生命不凡

2. 自卑感不一定讓人痛苦

3. 目標使我們成長

第二談：我們與他人的關係

1. 絕對的真理

2. 為什麼我們不能獨自生活？

3. 接受不完美

4. 社會意識

第三談：每個人都必須知道自己與他人是一體的

1. 塑形人格的嬰幼期

2. 過多的愛或缺乏愛都是傷害

3. 我們都是社會的一分子

第四談：我們居住的世界

1. 感官幫助我們認識世界

2. 我們眼中的世界

3. 幻想是一種心靈的創造力

4. 夢的概說

5. 同理心與認同感

6. 催眠與暗示的背後意義

第五談：探索內心

1. 在自卑感中成長的生命

2. 自卑感的補償

3. 連結童年經驗與主要訴求

第六談：潛意識裡的你是什麼模樣？

1. 遊戲之於孩童

2. 專注與分心

3. 健忘的原因

4. 從行為模式看進潛意識

5. 夢境所傳遞的訊息

6. 心智能力

第七談：男人與女人之間

1. 兩性的分工

2. 男性握有主導權？

3. 壓抑女性的地位是為了掩飾男性的不安感

4. 完美女性不過是男人的精心傑作

5. 兩性的拉鋸戰

6. 別扮演不適合自己的角色

第八談：從家中排行認識自己

第二部：性格分析

## 第一談：性格概論

1. 性格是為了順應生存環境的外顯行為
2. 社會意識對於人格成長很重要
3. 人格發展的方向
4. 改變人們行為的利器
5. 內分泌會影響性情嗎？
6. 性格的形成

## 第二談：激進型人格

1. 虛榮心與企圖心
2. 忌妒
3. 妒羨
4. 貪心
5. 恨意

## 第三談：非激進型人格

1. 離群索居
2. 焦慮
3. 怯懦
4. 野性是缺乏社會化的表現

## 第四談：其他人格特質

1. 開朗
2. 欠缺思考能力
3. 幼稚學童心態
4. 賣弄學問
5. 順從
6. 霸道
7. 情緒與性情
8. 命運迫害
9. 宗教狂熱

## 第五談：情感與情緒

1. 分離性的情感
2. 連結性的情緒

附錄 - 教育對心靈所造成的影響

結論 - 我們可以決定自己的命運

# 《阿德勒談人性》

## 精彩短評

- 1、很多精彩到拍大腿的部分
- 2、對於心理學（冷冷的學術）來說，阿德勒是很有溫度的一派

# 《阿德勒談人性》

## 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](http://www.tushu111.com)