

《勇氣心理學：1小時讀懂阿德勒》

图书基本信息

书名：《勇氣心理學：1小時讀懂阿德勒》

13位ISBN编号：978986398051X

出版时间：2015-4-29

作者：中野明

页数：216

译者：黃紘君

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

《勇氣心理學：1小時讀懂阿德勒》

內容概要

《勇氣心理學：1小時讀懂阿德勒》

作者簡介

作者簡介

中野 明 (Nakano Akira)

非小說類作家。一九六二年出生於日本滋賀縣。日本立命館大學文學院哲學系畢業，同志社大學兼任講師。以「資訊通訊」、「經濟管理」、「歷史民俗」三大領域為主題展開寫作。

著有《物語 財閥的歷史》(祥傳社新書)、《Globe Trotter—世界漫遊家漫步於明治日本》、《今天馬上就能活用！杜拉克的管理思考》(朝日新聞出版)、《杜拉克超強學習法》《17歲那一年，我們開始讀杜拉克》(中文版由天下雜誌出版)等多部著作。

譯者簡介

黃紘君

國立臺灣大學政治系畢業、日本大阪大學碩士，目前為專職譯者。

《勇氣心理學：1小時讀懂阿德勒》

書籍目錄

- 推薦序 從不同的視野體驗阿德勒學說的奧妙 曾端真
推薦序 從原點 「目標」思考台灣的課題 許書揚
推薦序 請用阿德勒的精神來閱讀這本書 游紫華
推薦序 你的日子過得如何，你的力量也必如何！ 戴秋芸
阿德勒語錄
序言 心理學「最後的巨人」的真實面貌
Chapter 1 何謂阿德勒心理學？
1-1 阿德勒心理學的基本態度
1-2 被稱作「勇氣心理學」的原因
1-3 個體心理學之父阿德勒的一生
1-4 與阿德勒同時代的人們
1-5 阿德勒心理學與杜拉克理論的共通點
1-6 「7個習慣」是受阿德勒心理學的影響
專欄 阿德勒的妻子拉伊莎
Chapter 2 阿德勒心理學的關鍵——「自卑感」
2-1 阿德勒關注「自卑感」的原因
2-2 阿德勒心理學中，「自卑感」扮演何種重要的角色？
2-3 自卑感對個體的作用
2-4 自卑感朝負面作用時會造成的結果
2-5 優越感與自卑感是否相關？
2-6 如何不陷入自卑情結？
專欄 來自佛洛伊德的邀請函
Chapter 3 決定人類生存之道的「生活風格」
3-1 阿德勒心理學所持的目的論與其特徵
3-2 人如何建立既有的目標與生活風格？
3-3 溺愛之下成長的人的生活風格
3-4 該如何重新檢視自己的生活風格？
3-5 錯誤的生活風格是否能改變？
3-6 阻礙我們修正生活風格的因素是什麼？
3-7 我們的生存之道是否取決於「創傷」？
專欄 阿德勒的早期記憶
Chapter 4 何謂阿德勒提倡的「社會興趣」
4-1 試想因「草原的悲劇」而崩壞的社會
4-2 阿德勒提倡的「社會興趣」的意含是什麼？
4-3 阿德勒所分類的四種人格各是什麼？
4-4 要成為「對社會有用的人」的具體行動
4-5 如何視對方為無可替代的夥伴？
4-6 我們該如何為社會的利益做出貢獻？
4-7 自私的經營者如何重拾人性？
專欄 對社會興趣感到訝異的人們
Chapter 5 人類必須處理的「生命的三項問題」
5-1 人生在世必須處理的問題
5-2 如何才能與社會建立良好關係
5-3 有沒有能讓人順利交到朋友的絕佳方法？
5-4 我們該如何與工作共處？
5-5 經濟學主張的比較優勢真的存在嗎？
5-6 該怎麼做才能找出自己的優勢？

《勇氣心理學：1小時讀懂阿德勒》

5-7 為何與伴侶之間的愛需要社會興趣？

專欄 擅於和孩子相處的阿德勒

Chapter 6 活在當下應有的「利器」——《勇氣心理學》

6-1 阿德勒採用的心理療法的內容為何？

6-2 阿德勒使用了什麼方法來給予勇氣？

6-3 什麼是「順其自然的結果」？何以能讓人從溺愛中解脫？

6-4 「打擊勇氣」的行為有哪些類型？

6-5 如何才能給自己勇氣？

6-6 追根究底，生命的意義是什麼？

6-7 用阿德勒心理學成為「地球人」

6-8 專欄 阿德勒與尼金斯基

結語

參考文獻

索引

《勇氣心理學：1小時讀懂阿德勒》

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