

# 《自卑与超越》

## 图书基本信息

书名：《自卑与超越》

13位ISBN编号：9787555505754

出版时间：2017-1

作者：阿弗雷德.阿德勒

页数：282

译者：语娴

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)

# 《自卑与超越》

## 内容概要

《自卑与》是阿德勒为畅销的作品之一，这是阿德勒的后期作品，可以一窥阿德勒个体心理学的基本观点。全书共分十二章，分别论述了十二个主题：生活的意义，心灵和肉体，自卑感与优越感，早期的记忆，梦，家庭的影响，学校的影响，青春期的引导，犯罪及预防，职业问题，个体与社会群体以及爱情与婚姻。每一章的主题论述都力透纸背，清晰地阐述了自卑感的形成及对个人成长的影响，以及人如何借助自卑感的原动力自身限制，达到对优越感的适度追求，终获得成功。

编辑推荐：

自卑感是个人从平凡走向卓越的原动力。

真正主宰我们命运的，不是我们经历过什么，而是要从这些经历中打破自我设限，自卑的强大内心，随时随地活出全新的自己。

每个人都有不同程度的自卑感，因为没有一个人对自己现时的地位感到满意，对优越感的追求是所有人的通性。

不是人人都能自卑、关键在于正确对待职业、社会和现实的理解，在于正确对生活的理解。唯有理解了“奉献乃是生活的真正意义”之真谛，我们才能从自卑走向。

# 《自卑与超越》

## 作者简介

阿弗雷德·阿德勒（Alfred Adler，1870—1937），奥地利精神病学家。个体心理学的创始人，人本主义心理学先驱，现代自我心理学之父。阿尔弗雷德·阿德勒著作颇丰，主要著作有：《自卑与》《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。他将精神分析由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我心理学，对后来西方心理学的发展具有重要意义。

## 书籍目录

### 第一章 生活的意义

赋予生活的意义

人生无可回避的三大制约社会情感

童年对人生的影响

梦对早期记忆的影响

合作的重要性

### 第二章 心灵和肉体

心灵和肉体的联系与冲突

情感的作用

身心的不同特征

### 第三章 自卑感与优越感

自卑情结

对优越感的追求

### 第四章 早期的记忆

人格塑造

早期记忆和生活方式

解析早期记忆

### 第五章 梦

对梦的传统解析

强化生活方式

象征和隐喻

常见梦境分析

案例分析

### 第六章 家庭的影响

母亲角色的作用

父亲角色的作用

对孩子的关注与忽视

家庭中的手足平等

家庭中的排行

### 第七章 学校的影响

变革中的教育

教师的角色

性格教育的重要性

师生关系

学习兴趣

课堂里的合作与竞争

评估儿童的发展

天分与培育

性格类型的发展

教学工作观察

### 第八章 青春期的引导

青春期的特点

心理特征

生理特征

成年挑战

被宠坏的孩子

沉溺于童年

轻微犯罪  
神经质行为  
与预期相悖  
渴望赞赏与认同  
青春期心理健康  
“男性钦羡”  
成长期  
第九章 犯罪及预防  
了解犯罪心理  
人类对优越目标的追求  
环境、遗传与转变  
童年影响与罪犯的生活方式  
犯罪人格的构成  
犯罪、疯狂和怯懦  
犯罪类型  
犯罪案例分析  
合作的重要性  
性格、生活方式和三大问题  
合作的早期影响  
犯罪问题的解决方案  
体罚是无效手段  
培养合作  
可行性措施  
预防措施  
第十章 职业问题  
平衡人生难题  
家庭和学校的影响  
纠正潜在的错误  
天才与早期兴趣  
培养才能  
童年宣言  
早期记忆  
角色扮演  
影响择业的因素  
寻求解决之道  
第十一章 个体与社会群体  
人类需要团结  
宗教的角色  
政治和社会行动  
利己主义  
精神障碍  
过失犯罪  
社交兴趣与社会平等  
第十二章 爱情与婚姻  
爱、合作与社会兴趣的重要性  
平等的伙伴关系  
婚前准备  
友谊与工作的重要性  
性教育

# 《自卑与超越》

影响配偶选择的因素

婚姻的承诺和责任

常见的逃避方式

恋爱

婚姻的生理方面

一夫一妻制，努力经营和现实主义

解决婚姻问题

婚姻与男女平等

附录 关键词释义

个体心理学

自卑情结

社会兴趣

# 《自卑与超越》

## 精彩短评

- 1、读完刷新了自己的三观 能让自己更客观的认识自己 值得一读的好书
- 2、Alfred Adler个体心理学派提出自卑情结，将自卑分为原生自卑（primary inferiority）和次生自卑（secondary inferiority），而原生自卑与次生自卑之间的纠葛会使人陷入一种自卑的恶性循环，自卑情结由此产生。  
原生自卑产生于儿童时期，是人们在面对外环境时所体会到的不足感（insufficiency）。这种不足感可能因个体成长发育速度落后于同龄人、家庭贫困或不当的家庭教育（最常见原因）；儿童在面对原生自卑时，通过发展出一个虚构目标（fictional goal）来帮助自己从原生自卑中解脱，但当成年后的个体发现自己并没有能力实现虚构目标时，次生自卑由此产生。次生自卑会迫使人们回到原生自卑找原因，这样原生自卑与次生自卑形成恶性循环，从而将很多人困在自卑情结里。
- 3、缺少方法论
- 4、合作。

# 《自卑与超越》

## 章节试读

### 1、《自卑与超越》的笔记-第46页

假如一个人已完全失去了自信，自暴自弃地得过且过，他不愿付出努力改变自己的生活。即使如此，他仍然不愿做自卑感的奴隶，他时时刻刻想摆脱自卑感的困扰，达到跳出这个桎梏的目的，但他却没有心思去努力，只是独自叹息，玩一些自欺欺人的小把戏，一厢情愿的承认自己的优越感，他的海市蜃楼一般的优越感能带来一个什么后果呢？日复一日的自卑感会越来越严重的困扰他。他每走一步都在自我欺骗，问题越积越多，压力使他不堪重负。

### 2、《自卑与超越》的笔记-第234页

有人对工作挑三拣四，但他选择的职业却很难令他满意。其实他们选择的并不是工作，而是一种安逸，一种享受，他们并不缺乏工作，而是缺乏能保证他们优越地位的捷径。在他们心中，从来没有居安思危的思想，他们认为自己的人生应该风平浪静，所以他们从来没想到要面对问题，一旦发生波折，他们便把一切问题归咎于上天的不公。这都是些被宠坏的孩子，生活中习惯于依赖别人的帮助。



# 《自卑与超越》

## 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)