第一图书网, tushu007.com

<<走出困境的十五堂心理课>>

图书基本信息

书名：<<走出困境的十五堂心理课>>

13位ISBN编号：9787213038921

10位ISBN编号：7213038923

出版时间：2009-4

出版时间：浙江人民出版社

作者：阿尔弗雷德·阿德勒

页数：218

译者：文韶华

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：http://www.tushu007.com

前言

在这个世界上，每个人的独特性。
实在无法用一个简单的公式或者用几句话加以表达。
心理学领域里的普遍规则，包括我所创立的个体心理学所立下的规则，都只是研究“人类个体”这一领域的工具。
因此，我从不墨守成规，而是十分重视弹性和灵活性，要求自己有缜密的心思，以辨别真伪。
正因为我对“规则”有着这样的看法，所以我对于个体在“儿童时期就拥有自由的创造力”，以及“在日后人生中创造力会受到限制”这两个观点，变得愈来愈有信心。
这两个观点使孩子在追求完美、自我实现、学习技巧、自我成长等方面拥有很大的空间。
根据这两个观点，我们可以把环境和后天教养的影响，当成那些陶醉在游戏中的孩子们，为他们自己建造一座生活城堡的建筑材料和资源。

内容概要

现代社会压力这么大，我们稍不留神就陷入了心理压力的困境。
当困境突然降临时，你是全力以赴克服它？
还是力不从心，“躲”在角落里怨天尤人？
或者天真地以为不去管它，困境就会自动消失？
心理学大师阿德勒的十五堂心理课，将告诉你各种各样化解心理压力的招数，让你尽快卸下包袱，走出困境。

书籍目录

前言推荐序第1堂课 自己和世界的关系第2堂课 生活风格决定你是否陷入困境第3堂课 人生的任务第4堂课 身体与灵魂第5堂课 体形、运动与个性第6堂课 自卑情绪第7堂课 优越情结第8堂课 失败的类型第9堂课 娇生惯养者的非真实世界第10堂课 谈谈精神官能症第11堂课 性变态第12堂课 童年的早期回忆第13堂课 是什么阻止了社会兴趣的发展第14堂课 白日梦和夜梦第15堂课 人生的意义附录一 询者与病人附录二 德勒生平纪事

章节摘录

此外，我也深深领悟到另一个重要观点：从长远来看，一 孩子们要塑造自己的生活模式，就一定要朝正确的方向发展，并且一定要用正确的方法。
唯有这样，他们才经得起人生的种种考验，不会因受到一点点挫折，就让那座象征自己生活模式的城堡，在一瞬间崩溃。
孩子在他（她）的成长过程中，一定会碰到各种各样难以预料的问题，这时无法只依靠后人训练的制式反应，或者先天的反应能力来解决它。
孩子们遇到的问题，仅仅依靠这两种方法来解决，是十分危险的对孩子们来说，这个世界总是不断地给他们出难题，不停地给予他们符种不同的考验，生命中总会有最困难的问题横在前面，等着他们依靠源源不绝的创造力，来闯过所有的难关。
各家心理学派中的那些重要术语，在它们的背后都有同样的重大意义，不论是本能、冲动、感觉、思想、行动，还是对快乐与痛苦的态度、对自我的爱、社会兴趣（social interest）……都不例外。
我们用什么样的，生活模式或风格去套用它，就决定了我们在生活中的表现行为，因为“ 整体 ”决定“ 部分 ”的发展。
事实上，要评估一个人的心理状况如何，可以从“ 当他面临无法逃避的困境时，会如何反应 ”来观察。
人是整体社会的一部分，一个人存在的价值，取决于他能否解决这些问题。
这町以看成是学生必须面对的数学题，错得愈多，他的生命受到的威胁也就愈多。
通常，只有当人们对社会的信赖感没有崩溃时，才不会产生问题和威胁。
然而，不幸的是，某些外在因素（不可控制的环境变数）会影响你是否能自己解决自身的问题。
或者，某些需要你和别人合作才能完成的任务，当你无法完成时，这些事通常会导致你出现一些心理病症，例如：身体不适、精神官能症、自杀、犯罪、吸毒性犯罪或性变态等等。
如果一个人愈来愈不能适应社会，我想知道的是——他对社会失去信赖和安全感的这种现象，到底是什么时候开始的呢？
这不只是学术问题，对临床治疗也有相当重要的意义。
我们在探索这个现象的过程中，意外地发现，这种小信任感可以从孩子的童年初期的一些经验中找到答案。
事实上，儿童在早期的生活里就已经产生了与社会疏离的现象，但是等我们发现孩子们的这 心理障碍时，通常也可以看到孩子对心理障碍的错误反应了。
在对这些现象做进一步的研究后，可以发现：有时候，合理的干扰会得到错误的回应；有时候，错误的干扰得到错误的回应：而有些时候，虽然是极为少见的错误干扰，却得到了正确的。

编辑推荐

面对困境的唯一解药，不是逃避，也不是对抗，而是超越它，其实，困境是我们的导师，但它总戴着你最害怕的面具，让我们看不清它的真实面目。
《走出困境的十五堂心理课》是心理学大师阿德勒的十五堂心理课，将带领你超越自我，走出困境，做自己的主人。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com