

<<与阿德勒相约在微博>>

图书基本信息

书名：<<与阿德勒相约在微博>>

13位ISBN编号：9787510704970

10位ISBN编号：7510704979

出版时间：2012-2

出版时间：中国长安

作者：玉莹

页数：240

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>

## &lt;&lt;与阿德勒相约在微博&gt;&gt;

## 前言

阿尔弗莱德·阿德勒，是奥地利著名心理学家，著有《超越自卑》、《理解人性》、《生活对你应有的意义》等，这些著作都获得广泛的关注，被译为多种语言，在世界范围内影响广泛。

阿德勒是精神分析学派第一个与弗洛伊德决裂的人，即使是心理学家，也有着无法超越的人的局限，他们将学术之争最终变成了个人之间的争吵并断绝友谊。

后阿德勒创立了自己的学派——个体心理学。

阿德勒的一生，就是在不断超越自卑，从而走向成功的过程。

他虽然出生在奥地利维也纳郊区一个富裕的商人家庭，但是自幼身体虚弱，患有驼背，四岁才会走路，使他自己觉得无论怎样努力都赶不上哥哥的成就。

更不幸的是在五岁那年又患了几乎令他丧命的肺炎。

童年的经历让阿德勒坚信每个人一生下来就有一种自卑感。

如弱小无助的儿童必须依赖于更强壮的成年人照料才能生存下来，这就是自卑感的证明。

这种感觉标志着人生一开始就为克服自卑感而抗争。

他把这种抗争叫做寻求优越。

弗洛伊德认为性和攻击是人格发展的动机，而阿德勒则认为，寻求优越是人生的推动力，所有其他动机都可归入其中。

他认为我们做的所有事情，都是为了建立一种优越感来克服生活中的障碍，克服我们的自卑感。

但是有一些事例说明，过度自卑会产生相反的效果。

有些人有自卑情结，他们认为，自己比其他人差得太多，以至于产生一种无助感，而不是驱使自己去建立优越感。

但是，这并不意味着阿德勒把成就与心理健康等同起来。

相反，他认为，能很好地进行自我调节的人，是通过公共利益来表达他们对优越感的寻求的。

例如，成功的生意人通过他们的成就来获得优越感和个人满足，但只有他们达到了兼顾其他人的利益的目标时，他们的优越感才能获得。

相反，自我调节差的人是通过损害他人的利益的自私和追求个人名誉来寻求优越感的，例如，寻求个人利益和权利的政治家就是调节能力差的人。

现实生活中，我们很多人都怀疑生活意义是否真应该是：奉献、对别人发生兴趣和互助合作。

那么，“对于自己，我们又应该做些什么呢？”

如果一个人老是考虑别人，老是为别人的利益奉献自己，他难道不痛苦吗？

”阿德勒认为这些仍然是伪问题，假如一个人在他赋予生活的意义里希望对别人能有所贡献，他自然会把自己的人格塑造到理想的状态。

我想，既然阿德勒所谓的生活意义能被别人认为是有效的意义，对别人有益的，同时这个意义对自己也是有效的，也就是说，对自己也有益。

这是一种双赢，没有强调单方面的奉献，也否定一切都有利于自己，置他人的利益不顾。

何为真正的生活意义，阿德勒认为真正的“生活意义”的标准是：他们是别人能够分享的意义，也是能被别人认定为有效地意义。

生活的意义在于对别人发生兴趣以及和互助合作。

本书摘取《超越自卑》、《儿童的人格教育》、《阿德勒的智慧》等阿德勒的著作中对于人性的认知以及生活具有高度启示性的箴言，并加以分析和简要的评论，希冀通过对这位心理学大师的解读，给您的日常生活中遇到的问题提供一定的帮助与指导。

## <<与阿德勒相约在微博>>

### 内容概要

阿德勒对生活拥有无限热情，他执著地相信人类能够拥有健康、理性、乐观的精神风貌。在一个物欲横流、精神贫乏的年代，他的心理学犹如沙漠中偶遇的一缕甘泉，让人重新体味到生命的意义和价值，为人类开辟更令人神往的精神园地。

## <<与阿德勒相约在微博>>

### 书籍目录

#### 追问生活的意义

人生活于意义之中  
角色伴随着责任而存在  
每个生命都是独一无二的  
与其崇拜他人，不如激发自己的潜能  
属于私人的意义是不存在的  
成功者更愿意与人交流  
孤芳自赏只能走向无边的孤独  
伟大的活动往往都以为社会谋利为目的  
不要奢求获得心中想要的每件东西  
不懂奉献的生命贫瘠不堪  
生活的意义由你自己赋予  
天堂与地狱的差别在于能否懂得分享  
人生不必按照程式去执行  
欣赏他人，创造美好的自己

#### 心灵支配肉体

心灵和肉体是一种完美的合作  
生命目标要考虑身体的承受能力  
生存还是生活?这值得深思  
残缺中往往孕育着强大的灵魂  
运用因缺陷而获得的天赋  
独立思考让心灵和肉体更契合  
无意识的行为可能成为伤害他人的利器  
目标能否实现取决于坚持多久  
对事实的看法决定我们的行为方向  
靓丽外表不足以让你过上健康幸福的生活  
虚荣的最大危险是让人脱离现实  
妒忌是野心的姐妹  
嫉妒让你成为他人成功的牺牲品  
身体的缺陷并不等同于人生失败

#### 赋予自卑的心以勇气

人类一切文化成果都是基于自卑感  
每个人都有不同程度的自卑感  
因为自卑，所以发展  
身体缺陷不是自暴自弃的理由  
左利手不需要强迫改变  
值得称道的成就不可能与社会无关  
逃避只能使自卑感加深  
让每一个人感受到社会的爱与温情  
白日梦有时并不只是毫无意义的幻想  
过度沉溺于白日梦将迷失人生方向  
适度的自卑感是追求完美的表现  
不要让孩子习惯孤立  
没有人会永远甘为人后  
社会给予我们的，比我们想象的要多

## <<与阿德勒相约在微博>>

确立属于自己的优越感目标

优越感的追求要符合社会利益

追求卓越的人性

自卑感将唤醒追求更高目标的愿望

人的高贵在于他有灵魂生活

顺着灵魂指引，让生活中的误会少些

心理意识能弥补人类肉体的缺陷

有缺陷的身体完全可以拥有健康的灵魂

缺乏社会感容易走向堕落的深渊

忽视身边人即将其推向冷漠的世界

对他人失去兴趣的人并非天生冷漠

心中没有目标，便无法付诸行动

合作是开启人格之门的钥匙

缺少合作精神注定被周围的人所抛弃

人生不是推理小说，不要急于翻到最后一页

一夜成名真的只是个神话

追求卓越是人的本性

以谦卑的心理解人性

愤怒并不能帮助解决问题

迎接人生的挑战

如何更好地生存是人生的必答题

.....

解开记忆的密码

为人父母的艺术

教育的影响力

见证青春的呐喊

弥合人与人的距离

职场合作与生存

爱情与婚姻的准备

## <<与阿德勒相约在微博>>

### 章节摘录

我们生活在“意义”之中，在意义的领域里我们所体会的并不是单纯的环境，而是感受环境对人的重要性。

这是阿德勒所创建的个体心理学的核心。

然而，正如很多时候人们并不是被事物本身所惑，而是被我们自己对事物的看法所惑一样。

对于生活的意义，我们都习惯以我们自己赋予它的意义去感受它，也正因如此，我们所感受的并不是真正的意义，而是经过我们自己解释加工过的意义。

所以在意义的领域里是充满错误的、不完全的。

可是，倘若有人因此就想脱离意义的范畴而使自己生活在单纯的环境之中，这也是不现实的，不幸的。

因为，他将从此自绝于他人，别人对他没有任何意义，他的举动也对别人起不了丝毫的作用。

· 只是想象一下，就觉得很可悲。

让个性发展，让社会精神在我们周围传播，是阿德勒在他的个体心理学中倡导的。

生活中，我们会发现当我们提高了对社会的兴趣，从而改变自己在生活中曾经存在过的错误的价值观念时，也就是我们开始认真体会人生意义的时候。

其实“生命所遭遇的最大的困难，以及会对他人造成最大的伤害的，就是那些对人类整体没有兴趣的个体，就是这类个体，导致了人类所有的失败”。

我们到底为什么而活？

什么又是我们生活的意义？

每个人都只把这个问题和对它的答案表现于自己的行为之中。

而且，很少有人能真正清楚地回答这个问题。

但是这却是我们谁也无法逾越的问题。

因为每个人的生活都必须要有意义。

不然当我们年逾古稀，回首往事时，我们会因为自己碌碌无为而羞耻，会因为自己毫无意义的一生而悔恨。

对于到底什么才是生命的意义这个困扰我们大多数人的问题，心理学大师阿德勒又是怎样回答的呢？

阿德勒认为，真正的生活意义的标志是能够和他人分享，被别人认定为有效的东西。

因为即便是天才，也只能是因为他的生活被他人认定为是自己所需的，才被称之为天才的。

当然这并不是要你为别人而活，只是希望我们都能拥有一种社会精神。

就如在生活中，我们都会同时扮演不同的角色，每一种角色也都会伴随着一份责任而存在。

然而这份责任并不是负担，而是一种需要。

被他人需要，就是生命存在的价值。

因为被需要，生命才变得更有意义，要有存在感。

试想有那样一天，你不再被任何人需要，也不需对任何人负责，你的存在除了对你自己，对任何人都没有意义的时候，会是怎样的情景。

你会因此觉得没有责任而感到轻松自在吗？

不！

因为那带给你的不是无责的轻松，而是无尽的空虚与孤独。

每个人都有他的生活意义。

他的姿势、态度、动作、表情、礼貌、野心、习惯、性格特征等都遵循这个生活的意义。

每个人的作风、行动中都蕴藏着他对这个世界和他自己的看法，他似乎断言：“我就是这个样子，宇宙就是那种形态。

”这便是他赋予生命与自己的价值及意义。

——阿德勒《阿德勒的智慧》“人人生而平等”。

世界上没有完全一样的两片叶子，每个生命都是唯一的，没有高低贵贱之分，每个认真努力生活的个

## <<与阿德勒相约在微博>>

体都有他存在的价值与意义。

无数个唯一的生命构成这个大干世界，作为这无数个唯一中的一员，你有权利更有义务为这个生活的世界添上浓重的一笔。

我们没有办法选择以怎样的外在来到这个世界，也无法选择迎接我们的是怎样的环境。

但是一旦你的双脚踏上了这片土地，你的人生就只掌握在你自己的手中了，除了你自己任何人也没，有权利决定你人生的走向。

与此同时也不要依靠任何人。

家人可以给你人生的指导，做你最坚强的后盾，但是他们不能替你品尝人生的酸甜苦辣；朋友可以给你扶持，陪你共进退，伴你。

走过人生的许多重要的时刻，但是他们也有自己的人生去完成。

你不能当自己生活的旁观者，当你勇敢地迈出第一步，接受生活中随之而来的一切，你就获得了属于你自己的人生。

生命只有一次，但是都被赋予了绽放的机会，只看你能否将它抓住。

理想与现实之间最难的只有第一步。

所以，珍惜你所拥有的，用上帝创造的独一无二的你，迈出勇敢的一步，为自己打造一个美好而有意义的人生。

我们每个人都想要有意义的人生，可是我们都知道没有真正完全正确的人生模板给我们去模仿。

没有生命意义的人是没有错误的，同样也没有哪个人的生活是完全无意义的。

每个人的人生都是有缺陷的，不完美的。

然而承认这种缺陷，而后努力寻求完美，才是人活出自我所需要的首要条件。

所以说人生的意义其实没有对错，就像雅典圣德尔菲神庙上刻的那句，常常被苏格拉底用来自省的话。

“活出你自己”。

肯定自己的独特性，做我自己，这是生命最重要的意义。

我们需要与人合作，互相帮助，也需要欣赏他人。

然而不能因此就总是发出“如果我是他，那就好了”等诸有此类的感叹。

人生若是如此，实在是太没有乐趣了。

与人交往，与人比较，欣赏他人，只是我们能够更好地认识自己，成就自己的方式，而不是终极目的。

与其崇、拜他人，不如借此激发自己的潜能。

认清自己的独特，无论好与坏，人生的每个细节都认真去做，勇于为自己所作的任何事承担责任，而后自己亲身体会其中的喜怒哀乐，这才是真正的人生。

在阿德勒看来，生存在这个星球上的每个人都必然面对这样三个基本事实。

其一，我们居住在这个贫瘠的星球，并借助其所提供的资源得以生存。

其二，我们并不是人类种族中唯一的成员。

其三，人类有两性。

它们是我们人生当中要面对的所有问题的现实根源。

这是我们每个人都必须面对的事实，注定了我们的私人的意义是没有意义的，所有的意义都是在与他人交往过程中生成的。

人类肉体的脆弱性和生活环境的不安全性需要与人合作才能更好更安全的生存下去。

个体在肉体上的种种限制，使我们想要单凭自己的力量来应付生命中的问题成为空想，即使你是“阿凡达”也没可能。

因此个人即使仅为了自己的幸福，最重要的步骤也是与他人发生联系，所以属于私人的意义可以说是不存在的。

P3-7

<<与阿德勒相约在微博>>

媒体关注与评论

在我看来，阿德勒一年比一年显得正确。  
随着事实的积累，这些事实对他关于人的形象的看法给以越来越强有力的支持。  
——美国著名心理学家马斯洛



## <<与阿德勒相约在微博>>

### 编辑推荐

阿尔弗莱德·阿德勒，是奥地利著名心理学家，著有《超越自卑》、《理解人性》、《生活对你应有的意义》等，这些著作都获得广泛的关注，被译为多种语言，在世界范围内影响广泛。

玉莹的《与阿德勒相约在微博(自卑与超越)》摘取《超越自卑》、《儿童的人格教育》、《阿德勒的智慧》等阿德勒的著作中对于人性的认知以及生活具有高度启示性的箴言，并加以分析和简要的评论，希冀通过对这位心理学大师的解读，给您的日常生活中遇到的问题提供一定的帮助与指导。

<<与阿德勒相约在微博>>

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>