

<<超越自卑>>

图书基本信息

书名：<<超越自卑>>

13位ISBN编号：9789866832864

10位ISBN编号：9866832864

出版时间：福隆工作坊

作者：劉泗 著

页数：352

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;超越自卑&gt;&gt;

## 前言

序言 《超越自卑》是個體心理學的創始人、奧地利著名心理學家阿弗瑞德·阿德勒（Alfred Adler）博士的代表作品。阿德勒在該書中，運用個體心理學原理，對人在日常生活中面臨的種種問題，進行了細密的解剖，指點迷津、破疑解困。

該書筆調平易優美，對人類個體心理的描述和解釋獨闢蹊徑、細緻入微、客觀而精辟，被認為是分析個體心理的經典之作，出版以來一直暢銷不衰。

一八七一年，阿弗瑞德·阿德勒博士生於奧地利首都維也納郊區，是一名猶太商人的兒子。他自幼體弱多病，在患過一場幾乎致命的肺炎之後，他決心當一名醫生，克服死亡對人類的威脅。他曾是佛洛伊德的親密朋友，也是精神分析學派的重要人物。但觀點上的分歧，使兩人分道揚鑣，阿德勒創立了影響深遠的個體心理學派。

自卑感，是阿德勒個體心理學最基本的概念。他認為，人在生活中，時刻都可能產生自卑感，比如先天的、心理上的缺陷、出生後在家庭中的地位、走上社會後人與人之間的利害衝突等等，都可能讓人產生不滿、不得志、比別人差的情緒。在阿德勒看來，自卑感並非病態，也不可恥，相反的，它可以激發人的創造性力量，成為人奮發向上的巨大動力。

因此，自卑感及其克服、超越，可以使人完善自我，是人類走向成功的起點和橋樑，也是人類文化不斷進步的推動力量。

《超越自卑》出版於一九三二年，正值阿德勒的思想最成熟的時期。他以人類生活中的三大問題：職業、婚姻、與他人的關係為核心，分析了自卑感、優越意識、反叛性格的產生，對性、夢、精神病患者、犯罪行為，提出了獨到且令人信服的解釋，對如何處理家庭關係、人我關係、教育兒童等問題，總結出極具啟發性的原則和經驗。

《超越自卑》被西方人視為反省自我、了解自己和他人的生活風格，從而更真實了解自我和他人的經典代表作。

也有人認為它補足了《聖經》的某些缺憾 - 喚起人超越自卑、追求卓越的勇氣，讓人重新確立對生活的自信，找到堅定的信仰和健康、樂觀和人生哲學。

阿德勒對人的「社會興趣」「合作精神」的強調，還被認為是醫治現代人過度注重自我而導致的心理疾病的一帖良藥。

## &lt;&lt;超越自卑&gt;&gt;

## 内容概要

《超越自卑》是個體心理學的創始人、奧地利著名心理學家阿弗瑞德·阿德勒（Alfred Adler）博士的代表作品。

阿德勒在該書中，運用個體心理學原理，對人在日常生活中面臨的種種問題，進行了細密的解剖，指點迷津、破疑解困。

該書筆調平易優美，對人類個體心理的描述和解釋獨闢蹊徑、細緻入微、客觀而精辟，被認為是分析個體心理的經典之作，出版以來一直暢銷不衰。

一八七一年，阿弗瑞德·阿德勒博士生於奧地利首都維也納郊區，是一名猶太商人的兒子。他自幼體弱多病，在患過一場幾乎致命的肺炎之後，他決心當一名醫生，克服死亡對人類的威脅。他曾是佛洛伊德的親密朋友，也是精神分析學派的重要人物。但觀點上的分歧，使兩人分道揚鑣，阿德勒創立了影響深遠的個體心理學派。

自卑感，是阿德勒個體心理學最基本的概念。他認為，人在生活中，時刻都可能產生自卑感，比如先天的、心理上的缺陷、出生後在家庭中的地位、走上社會後人與人之間的利害衝突等等，都可能讓人產生不滿、不得志、比別人差的情緒。在阿德勒看來，自卑感並非病態，也不可恥，相反的，它可以激發人的創造性力量，成為人奮發向上的巨大動力。

因此，自卑感及其克服、超越，可以使人完善自我，是人類走向成功的起點和橋樑，也是人類文化不斷進步的推動力量。

《超越自卑》出版於一九三二年，正值阿德勒的思想最成熟的時期。他以人類生活中的三大問題：職業、婚姻、與他人的關係為核心，分析了自卑感、優越意識、反叛性格的產生，對性、夢、精神病患者、犯罪行為，提出了獨到且令人信服的解釋，對如何處理家庭關係、人我關係、教育兒童等問題，總結出極具啟發性的原則和經驗。

《超越自卑》被西方人視為反省自我、了解自己和他人的生活風格，從而更真實了解自我和他人的經典代表作。

也有人認為它補足了《聖經》的某些缺憾 - 喚起人超越自卑、追求卓越的勇氣，讓人重新確立對生活的自信，找到堅定的信仰和健康、樂觀和人生哲學。

阿德勒對人的「社會興趣」「合作精神」的強調，還被認為是醫治現代人過度注重自我而導致的心理疾病的一帖良藥。

## &lt;&lt;超越自卑&gt;&gt;

## 書籍目錄

譯者序 第一章 生活的意義 人為什麼活著 / 生活中不可迴避的三大問題 / 「生活意義」的尺度 個人生活的陰暗面 / 錯誤的生活風格 / 第一種失敗者：自卑情結 第二種失敗者：過分放縱私欲 / 第三種失敗者：被生活忽視 早期的回憶 / 形形色色的早期回憶分析 / 合作之道 第二章 心靈和肉體 靈與肉的衝突 / 心靈的目標 / 動作背後的意義 情感與生活方式：憤怒、焦慮、悲哀、性愛 / 一個有罪惡感的男人 克服生理缺陷 / 補償缺憾之道 / 夜尿症的功用 / 心靈塑造肉體 情緒影響生理機能 / 心靈改變智力 / 人格類型與身體結構 心靈的整體：生活風格 第三章 超越自卑情結 如何識別「自卑情結」 / 自卑與自欺 / 公共場所恐懼症和自殺心態 眼淚和抱怨：水性的力量 / 自卑對自我的限制 / 了解個人的生活風格 狂妄的優越感 / 改變生活目標 / 精神病：對付現實的工具 三十歲女子的焦慮 / 兩名失足少女：從自卑到自虐 優越情結與合作精神 第四章 對早期的回憶 心靈的考古 / 回憶：你的「生活故事」 / 早期的記憶：生活風格的根源 深藏的嫉妒之心 / 對死亡的恐懼 / 幼稚的好勝之心 / 失敗的社交生活 對家庭的過分依戀 / 在錯誤之後鼓起勇氣 / 患焦慮性精神病的男人 失語症患者的早期隱秘 / 反抗父親者的複雜生活 第五章 夢的秘密 夢是預言嗎 / 夢是生活的另一面 / 佛洛伊德的失誤 夢：生活風格的產品 / 夢的功用：解決現實中的難題 自欺的夢：常識的敵人 / 夢的材料：隱喻和符號 遮蔽自我的面具 / 自我欺騙的殺人惡夢 夢的個人性 / 公寓的象徵 / 憂鬱女子的夢 / 十歲的小迫害狂 單身女秘書的煩惱 / 十三歲女孩的憂慮 / 樂於合作的精神 第六章 家庭對人生的影響 母親：孩子通往社會的橋樑 / 為母之道 / 給女性適合的角色和地位 母親可能犯的錯誤 / 母性的三種聯繫 戀母情結：把母親當奴僕 / 問題兒童：被母親束縛或慣壞的孩子 孩子引人注意的方法：害怕 / 孩子的把戲：對焦慮和疾病的利用 孤兒容易成為生活的失敗者 / 破裂的婚姻給孩子造成障礙 家庭中不應有權威 / 為父之道 / 「告訴爸爸」：錯誤的懲罰方式 夫妻和他們的父母 / 為人丈夫的條件 / 家庭中的金錢關係 偏愛的危險 / 長子：權力欲望的幻想 / 次子：強而有力的競爭者 男孩和女孩間的緊張關係 / 公子：征服者或失敗者 獨生子的「戀母情結」 / 女性的男孩 第七章 學校如何影響一個人 「性格教育」的目的 / 「問題少年」的困境 / 培養孩子合作的興趣 理解孩子的途徑 / 不要逼孩子走上絕路 / 不要迷信「遺傳」 沮喪會埋沒天才 / 跳級或留級的利弊 / 平等對待社會地位不同的孩子 學校中的性問題 / 觀察孩子的生活風格 / 學校裡的失敗者：懶孩子的秘密 孩子中的「領袖」 / 在學校設立「顧問會議」的方法 第八章 青春期 危險而複雜的慾望 / 粗鄙的性活動 / 少年罪犯和精神病 青春期的失敗者和勇敢者 / 過早性關係：十五歲女孩的報復 情感錯亂的女孩 / 用性證明自我的價值 / 辨識性別角色 惡意的自慰 / 孩子應有的性禁忌 / 享受青春自由 第九章 犯罪心理及治療 罪犯和普通人共同的傾向：超越自卑 / 罪犯並不是瘋子 什麼人才是真正的罪犯 / 罪犯的生活風格 / 生活中三大問題的失敗者 罪犯的私人邏輯 / 罪犯內心的懦弱 / 麻煩從家庭開始 自卑與不平衡 / 罪犯的兩種類型 / 少年犯約翰 / 謀殺犯的日記 罪犯的生活風格 / 反抗社會 / 母親的重大責任 / 失敗的競爭者 容易走上歧途的三類人 / 殺父的少年 / 醜陋的女毒犯 殺死弟弟的性病患者 / 從孤兒到騙子 / 救治之道：合作之道 隱秘的自卑情結 / 矯正失誤的生活風格 / 讓孩子們學會合作 第十章 職業問題 人類不能逃避職業 / 母親對孩子選擇職業的影響 從小培養孩子的職業興趣 / 從遊戲中辨別職業方向 / 天才的秘密 職業的目的不是賺錢 / 不能用事業做逃避的藉口 / 減少失業現象 第十一章 人和他的同伴 圖騰祭祀的意義 / 愛你的鄰人 / 最大的孤獨是瘋狂 扮演狗的女孩子 / 患憂鬱症的女子 / 巧妙的進攻方式 「犯罪性的疏忽」 / 在家庭和學校中培養友誼 第十二章 愛情與婚姻 合作是婚姻的首要條件 / 愛情不僅是性 / 成功婚姻的唯一基礎 專制的弊害 / 讓孩子理解婚姻 / 肉體吸引力 父母的婚姻對孩子愛情的影響 / 婚姻中雙方的責任 婚姻中的約束與自由 / 失敗者的原因 / 性冷感和心理陽萎 婚前性關係 / 友誼是婚姻的準備 / 男女不同的戀愛風格 夫妻間的性吸引力 / 婚姻的破裂 / 關於情人 / 創造完美的婚姻 附錄 阿德勒超越自卑的一生 / 猶太商人的後裔 / 改變人生的遭遇 從劣等生到優等生 / 醫學博士與俄國人的婚姻 佛洛伊德的密友 / 分道揚鑣 / 創立「個體心理學」 聲望日隆 / 自卑感：人類進步的原動力 / 創造性自我 生活風格 / 阿德勒之死 / 個體心理學的影響

<<超越自卑>>

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>