

# 《超越自卑》

## 图书基本信息

书名：《超越自卑》

13位ISBN编号：9787801273826

10位ISBN编号：7801273826

出版时间：1997

出版社：经济日报出版社

作者：[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒

页数：344

译者：刘泗编译

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《超越自卑》

## 内容概要

《超越自卑》是个体心理学的创始人奥地利著名心理学家A阿德勒博士的代表作品。阿德勒在该书中运用个体心理学原理对普通人日常生活中面临的种种问题进行了细密的解剖，指点迷津、破疑解困。该书语言平易优美，对人类个体心理的描述和解释独辟蹊径、细致入微、客观而精辟，被认为是分析个体心理的经典之作，出版以来一直畅销不衰。

## 《超越自卑》

### 精彩短评

- 1、战胜自卑感是人类个体动力的来源；没有培养起合作精神和社会兴趣是一切心理问题的来源；性格形成于后天。@苏坦纳的冒险：这本书推荐一读
- 2、人们都是在小时候4.5岁形成了自己的风格，并一直以自己的风格来了解世界，表现于世界。虚构出来的目标不断让我们为之奋斗。自卑并不是一件什么错误的事，应正视自己的自卑，不断努力，能得到更好的发展。既然在社会中，我们可以让社会兴趣指导我们。这更是一本谈孩子教育的书。5分超值！
- 3、大二时读的很有感情的一本书！
- 4、书中一些观点还是很有实用价值的。关于人的生活风格，回忆等的论述，令人印象深刻。我做了大量的笔记。
- 5、没读懂！
- 6、“读天才作家的新作，我们会欣喜于种种的发现，我们在书中找到了我们自感羞惭的念头，我们压在心底、不敢表露的快乐和忧伤——一句话，我们发现了一整个我们曾经鄙薄不屑的情感世界。恰是这书教我们领略这世界的价值，让我们幡然醒悟。”
- 7、算是心理学入门，是从读这本书起，我才知道心理学的内容有多么庞杂，不是当时的我所能驾驭的。小姨今天跟我说了一句话，以前也听过无数遍，只有现在才真正懂得其中的含义。「去考虑对于错，完全没有意义，因为即使你是对的，他也不可能因为你而改变什么」「他不值得」
- 8、什么叫自卑？
- 9、读完之后总觉得缺了点什么：大概就是用幼年回忆和分析的方法找到个人的自卑情结来源一般都能做到，但是做到了又怎么样用于超越自卑呢？书中并没有解答……
- 10、外向型：不因身体感到困扰。神经质：瘦小，高瘦，长鼻子，蛋形脸（？），保守自省，大多患精神分裂症。我就这么被预言了……
- 11、NO.2 2015.01.18-01.26 阿德勒无疑是一名智者。书中的主线是以培养合作之道来纠正不良病症，这点由地球的贫瘠和人类无法孤单生存推导出。二医图书馆有，不让外借。
- 12、1. 心理问题的产生并不在于对于性的压抑，而在于在追求关注的过程中养成了错误或不必要的行为模式；2. 良好的合作技能能帮助问题人物；3. 母亲对于儿童合作技巧及学校对于学生的合作观念矫正可以避免大多数心理问题的产生；4. 良好的合作的理想是健康人格最本质的基础；5. 从最初的记忆可以看出一个人的行为模式
- 13、社会兴趣，生活风格。
- 14、貌似很正常的长大了 家庭对早期的成长作用确实显而易见“12~14岁大致应该更清楚自己以后要从事的职业 否则我真要为他们感到悲哀了”我只能呵呵呵 那个年纪出了知道要好好学习之外再就捧着外国名著们傻看 什么也不知道 对职业更是没有概念 == 这难道是造成现在都迷茫的梗？！
- 15、高中读的 还是初中来着
- 16、我非常喜欢这个理论框架，但是这本书写的很琐碎，不太和我的胃口。
- 17、好
- 18、现在看来他的很多观点已经成为了主流
- 19、一切成就的根源在于对合作及他人的兴趣，而非对自身的兴趣。
- 20、每个人都该看看 很不错的一本书
- 21、对家庭中不同顺序孩子的心理描述很有意义
- 22、多年前所阅，印象中比起弗洛伊德、荣格，阿德勒更注重个人经历和现实体验，颇为易读
- 23、每个人都有自卑的一面，自卑是人类社会的推动力之一。要认识自卑，超越自卑。
- 24、抑郁、精神官能症的福音。“我们被我们赋予经验的意义决定了自己”，自卑的解药是与他人/社会的“合作”。好奇原著的“合作”是什么词？
- 25、中枪了，而且被打得千疮百孔，体无完肤。自卑和孤傲往往是一枚硬币的两面，如果重来一次，或许结果还是如此。你要超越，可怎么超越呢！花有重开日，人无再年少。
- 26、为了读书会读的电子版，应该是这个版本的。这本书能解决自我存在的一些困惑，比较实用，但是虽然名字里面有超越二字，超越性却不强。

## 《超越自卑》

- 27、集体主义；生活风格；他人。该看看弗洛伊德了。
- 28、作者解释了自卑产生的原因和解决的方法 通过一个个小案例来进一步认证他的理论 困惑的时候拿出来翻一翻 会获得新的启发
- 29、熊孩子就是因为不懂得合作，缺乏社会兴趣而令人生厌吧。然而许多结论都下得草率了些。比如他发现罪犯多可以分为两类，一类是生的丑以致被忽视的孩子，一类是长得太帅而被宠坏了的孩子。从来都是个看脸的世界，就不要再说什么丑人多作怪了，好吗？
- 30、当已触及谷底，你就会反思，自然会反击，会认清人生的本质。没有什么是绝对不好，或者绝对好。好与坏，都取决于当先的行动，对未来的期待。
- 31、可能是翻译的问题，有些句子需要反复读几遍才理解。观点也容易让人接受。
- 32、去年囫圇吞枣看的，现在完全想不起书里写的啥。
- 33、虽然书只有一章适合我，但是毫无疑问，教会我怎样正视自卑这回事，好！
- 34、个体心理学的开山之作。阿德勒与弗洛伊德的分道扬镳，确有其对个体的实用指导意义，难能可贵。关键词：生活意义、优越感目标、生活风格、早期记忆等。推荐每个人都读，了解我们之所以会成为现在的我们，以及如何导引自己往更好的方向走去。
- 35、原以为是以个体的自卑什么的讲，，，看完发现是本童年、家庭教育问题。。。。不过还是蛮好的
- 36、刘泗编译的这本应该是在<http://book.douban.com/subject/1482317/> 黄光国译本的基础上重新进行了排版和添加小标题，个别词语润色了一下更贴近现代的读书习惯~如果喜欢黄光国那版译文建议直接读这本。
- 37、个体心理学的经典之作。自卑感是人前进的基本动力之一，但若不训练相应的社会合作能力，就会形成错误的人生观和世界观。
- 38、因为自卑，所以追求卓越！向下的力量有多深，向上的力量就有多强！
- 39、卡修士有枯瘦而饥饿的外形，他的计谋太多；这样的人很危险

- 1、看完阿德勒的《超越自卑》，有了一种不想看继续书的感觉在身体里面。很奇怪的感觉，或许与本书无关，只是我自身的感受。这本书很好读，好读在于它的语言，没有其它精神分析类书籍的那么难懂，而且其体系非常的完整，涵盖了方方面面。心里面有个感觉就是，嗯，对的。是的，就是这样一种“对的”的感觉。因其可以自圆其说，也因其所说的理论似乎非常符合我所接受的主流价值判断。无疑，关于生活风格和社会兴趣的观点，是阿德勒本人的生活经历思考提炼，并自我验证过的。也正是这样一种经过对方自我验证的，“对的”，甚至体系完整的阅读体验，阅读的时候，一下子被感觉到“塞”住了。因为似乎没有了跟随作者一起体验和思考的空间，对方只是把他已经思考完的部分直接地传递给了你。努力想去结束这本书的阅读，但是即使更改了豆瓣的阅读状态，依然无法结束这个体验。于是唯一的办法，便是，印记下这个体验。至于知识的总结，永远都是我比较欠缺的，就不尝试了。
- 2、对于小细节 和对孩童时代对某一领域的认知 从而形成对性格分析的很到位也很透彻 尤其说到父母对孩子的影响那一章 是好多家长都忽略的 他们不注重与孩子交流 对于处于幼年的孩子的“思维”过多的是武断和干涉 其次就是关于对梦境的分析 完全是即佛罗伊德的《梦的解析》之后具有里程碑式的重大意义
- 3、心理学的领域是:探讨个人各种表情中的意义,寻找了解人生生活目标的方法,并以之和别人的生活目标相比较.个体心理学认为,生活中的每一个问题几乎都可以归结为:职业,社会和性这三个问题之下.每个人对这三个问题做反应是,都明白地表现出他对生活意义的最深层次的感受.经验并不是成功或失败的原因.我们不会被经历过的打击所困扰,我们只是从其中取得决定我们目标的东西.我们被我们富于经验的意义决定了自己,当我们以某种特殊经验,作为自己未来生活的基础时,很可能就犯了某种错误.意义不是环境所决定的.我们以我们富于环境的意义决定了我们自己.当一个人面对他无法适当对付的问题时,他表示他绝对无法解决这个问题,这是出现的就是自卑情结.由这个定义,我们可以看出,愤怒和眼泪以及道歉一样,都可能是自卑情节的表现.忧郁自卑干总是造成紧张,所以争取优越感的补偿动作必然会同时出现,但其目的却不在于解决问题.在个体心理学中,不在关心着要找出害怕的原因,而是要分辨出它的目的.心理发展功能中最大的因素是兴趣.能够妨碍自己兴趣的,并不是遗传,而是沮丧和对失败的畏惧.没有人喜欢挨批评,但是如果一个人把逃避批评作为生活的中心点,那他跟社会的各种关系都会收到干扰.他看每件事情的时候,都会遵循他的感觉嫁衣推断:&quot;我是征服者,还是被征服者?&quot;这些人把和别人的关系当作是决定胜负的场所,他们自然不可能知道友情是什么.决定一个人的并不是他的环境,而是他对环境的估计.在解决上述问题时,作者强调,最根本的方法是培养一个人的合作和奉献精神.让我对西方社会对合作的强调有了更实质一点的了解.阿德勒生长在马克思主义思想出现的年代,其书中的一些观点也有印记.
- 4、之前我接受到的心理学的知识和看的心理学的书籍都是关于弗洛伊德的思想，当然我也觉得弗洛伊德把一切都归结为性让人无法接受。西方文学史的w老师推荐这本书让我们看，他推荐的属一般都是经典中的经典，这本也的确让我受益匪浅，让我看见了心理学的另外一扇窗。我本就喜欢心理学方面的书籍，阿德勒的心理学理论和思想是我非常喜欢的并且认可的，拿到这本书就如饥似渴的看，有相见恨晚的感觉。个体心理学，我记住了这个分类。在看这本书期间，碰见不少熟人看见书名都会问同一句话：你自卑么？我都微微一笑，不知怎么回答，千万不要看了书名就觉得这是本书只是写给有自卑情节的人的书，每个人多多少少都有自卑情节在不同的时期不同阶段，这本书是让我们充分的认识自己认识别人，并且找到人生存的意义和价值。人有无限的潜能，我们需要认识它，利用它让自己的身心像好的方向发展。人生的意义说起来是非常抽象的，但是阿德勒在书中给了我们一个定义生存意义的方式，也让我在阅读时更清晰自己在社会中的位置。进一步认识自己认识生存环境和自己个性形成的原因，和我对他人的影响，自己需要改进的地方。以前也许我以为贤妻良母是一个贬义词，认为不出加家庭的女人永无地位，但是在这本书我发现了一个母亲和一位妻子在家庭中的重要性以及对家人孩子心理上的影响是非常重要的，并且在爱情和婚姻中两性平等也是重点，看到这里我才觉得自己的母亲是非常伟大的，至少她能让两个孩子人格健全心理健康的成长并且有比较美好的童年，可以想象她牺牲了很多。所以在这里也要提醒各位男性读者，千万不要低估了女性贡献和牺牲的重要性，如果你想你的家庭生活幸福，后代心理健康就要积极的和你的家人合作，至少要尊重你的母亲和妻子。^\_^总之受益匪浅，希望所有人都能认真的读读它，必定会有所收获。

5、第一章 生活的意义\* 生活中不可避免三大问题三种联系：1、在有限的空间（贫瘠的地球）上追求无限的繁衍，必须拿出勇气来克服困难（找到答案），对抗不安全感和人性的脆弱；2、人无法单独面对自己的问题，必须与周围人发生联系。每一种答案都需要把联系考虑其中，我们的情感必须和这个问题相协调；3、人类有两种性别；三种问题：职业、社会 and 性。\* “生活意义”的尺度错误：生活的意义是保护我记忆棉受到伤害，把自己包围起来，避免和别人接触。正确：生活的意义是对同伴发生兴趣，作为团体的一份子，并对人类幸福贡献出自己的一份力量。从属感和社会兴趣，私人的意义没意义。（eg. 我的星期三并不是你们的星期三呀！）\* 私人生活的阴暗面如果一个人在他赋予生活的意义里，希望对他人能有所贡献，而且他的情绪也都指向了这个目标，他自然会把自己塑造成最有贡献的理想状态。他会为他的目标而调整自己，他会以他的社会感觉来训练自己，他也会从练习中获得种种技巧。认清目标后，学习就会随之而进行。慢慢地，他会开始充实自己以解决这三种生活问题，并扩展自己的能力。在各种宗教中，我们都能看到这种济世救人的情怀。\* 恶魔——错误的生活风格出生之后我们就以一种特殊的方式来认识这个世界。经验在被接受之前，就已经被预先解释，而这种解释有事依照最先赋予生活的意义而进行的。我们被我们赋予经验的意义决定了自己，当我们以某种特殊经验，作为自己未来生活的基础时，很可能就反了某种错误。意义不是被环境所决定的，我们以我们赋予环境的意义决定了自己。\* 三种失败者：1、自卑情结：儿童时期很容易孕育出错误的意义（大部分）。如：先天生理缺陷儿童无法给予别人贡献。2、过分放纵私欲：被娇宠的儿童。“生活的意义是独占鳌头，自己是最重要任务，并获取心中想要的每件东西。”3、被生活忽视：他们建立了一种没有把爱与合作的友善力量考虑在内的生活解释。他总会高估其中的困难，而低估自己应付问题的能力和旁人的帮助及善意。她绷劲发现社会对他很冷漠，从此他就错以为它永远是冷漠的。他更不知道它能够用对别人有利的行为来赢得感情和尊敬，因此他不但怀疑别人，也不能信任自己。母亲的第一件工作，就是让她的孩子感受到她是位值得信赖的人物，然后她必须把这种信任感扩大，直至它覆盖儿童环境中的全部为止。\* 早期的回忆梦和联想的用处：做梦时和清醒时的人格都是相同的，但是在梦中社会要求的压力较轻，人格能不经防卫和隐瞒而表现出来。经验本身并不如留在记忆中而被凝结为生活意义的经验来得重要。每件记忆都是值得纪念之物。\* 合作之道如果每个独立自主的人都能以这种合作的方式来应付其生活，那么我们将能够看出，人类社会的进步必然是无止境的。

第二章 精神和肉体\* 灵与肉的冲突心灵支配肉体还是肉体支配心灵？个体心理学预料：人类心灵中，预见未来的能力必将有最高度的发展；而且，人类也必会明显地表现出，他们正有目的地奋斗，以改变他们在整个环境中所处的地位。\* 心灵的目标心灵为肉体选择目标。\* 动作背后的意义偷窃——在实现目标时选择了错误的途径。人类对其环境所做的改变，我们称之为文化。我们的文化是人类心灵激发起肉体所做的各种动作的结果。\* 情感与生活方式——愤怒、焦虑、悲哀、性爱情感与行为相协调（？）\* 一个有犯罪感的男人（eg.）\* 生理缺陷及克服\* 补偿缺憾之道\* 夜尿症的作用\* 心灵塑造肉体许多肉体的表现只是心灵无法找出补偿其困难的正确方法所造成的结果而已。生命最开始的4、5年——塑造肉体。\* 情绪影响生理机能儿童很早定下生活风格，便可以从生活风格上推测其以后的身体表现。如：勇敢的人体格健硕，姿态和脸部表情甚至骨骼构造都会异于常人。\* 心灵改变智力\* 人格类型与身体结构心灵与肉体有一种固定关系存在，但没找到。\* 心灵的整体——生活风格心理学是对合作缺陷的了解。

第三章 自卑及其超越\* 如何识别“自卑情结”每一个神经病患者都有自卑情结。无法以自卑情结为由讲某一个神经病患者与其他患者区分开。傲慢自大——别人老瞧不起我；手势表情过多——如果我不强调，我说的东西就太没分量了。三个孩子看狮子：我要回家；我一点都不怕（面色苍白）；我能不能向它吐口水。\* 自卑与自欺\* 公共场所恐惧症和自杀心态\* 眼泪和抱怨——水性的力量：破坏合作并将他人变为奴仆地位的有效武器。\* 自卑对自我的限制——把自己成功目标订得太高了。\* 自卑是文化的基础评：自卑感与生俱来，为了克服自卑感而衍生出对优越感的追求。而这种优越感有好有坏，有正确与不正确。优越感目标决定了一个人生活的意义，这将建立在他的生活风格之中。\* 了解个人的生活风格优越感具有弹性。一个人越健康、越接近正常，当他的努力在某一特殊方向受到阻挠时，他越能另外寻找新的门路。只有神经病患者才会认为他的目标具体表现是：“我必须如此，否则我就无路可走了。”（同意吗？）\* 狂妄的优越感\* 改变生活目标的个案——如：功课不好好完成的小男孩为了引起老师的注意。\* 神经病——对付现实的工具适时发作的偏头痛。每个神经病患者选用的方法都正确无误——它们无可厚非。它们需要改进的，是他们的具体目标。制定适宜的目标需要拥有社会感觉。

第四章 对早期的回忆\* 心灵的考古学通篇一直强调的对同类应有的兴趣，指的是什么样的一种兴趣？多大程度的兴趣？范围多广？具体是什么样的？\* 回忆——你的“生活故事”

## 《超越自卑》

记忆绝不是偶然——一个人接收到的，多的无可计数的印象中选出来记忆的，只有那些他觉得对他的处境有重要性的东西。他反复用这个故事来警告自己或安慰自己，使自己集中心力于自己的目标，并按照过去的经验，准备用已经试验过的行为风格来应付未来。生活风格可以从个人回忆的叙述中推测出来，作者在书中举了许多分析的案例。第五章 梦的秘密\* 梦是预言吗本文的观点认为这是荒诞不羁的。\* 许多分析的案例第六章 家庭对人生的影响第七章 学校的影响培养孩子合作，理解孩子得可能性。\* 不要逼孩子走上绝路\* 不要迷信“遗传”\* 沮丧会埋没天才\* 跳级或留级的利弊\* 平等对待社会地位不同的孩子\* 学校中的性问题青春期女孩发育比男孩快，男孩可能会产生挫败。\* 观察孩子的生活风格作者的意思是懒孩子其实是想获得更多的关注？第十一章 人和他的同伴\* 扮演狗的女孩子期望疯子作出像正常人一般的行为，是最大的错误。几乎每个人都会因为疯子不会像平常人一般做出反应而感到恼怒。他们不吃不喝，他们撕扯你的衣服，等等。让他们随心所欲吧。除此之外，我们就没有帮助他们的方法了。把人想太好了也是个问题。这样对人的预期就会很好，于是这个人不好的时候就会很失望。精神科医生尤其不能把人想太好，这样就是不尊重人性的多样性。要帮助别人不能以单一的观点来假设别人，否则就不能真正帮助别人，要顺着每个人的个体性。以前是我太主观了，如今失恋这么久看了这本书才慢慢认识到这一点。

# 《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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)