

# 《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

出版社：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)

# 《走出困境的十五堂心理课》

## 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。

# 《走出困境的十五堂心理课》

## 内容概要

《走出困境的十五堂心理课》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。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？

# 《走出困境的十五堂心理课》

## 作者简介

阿尔弗雷德·阿德勒（1870-1937年）生于维也纳，著名的精神分析学者，也是“个体心理学”的创始者。阿德勒曾与弗洛伊德合作过10年，后因为不能苟同弗氏的“泛性论”而散伙，继而发展自己的人格理论。其学说以“自卑感”与“创造性自我”为中心，并强调“社会兴趣”。

# 《走出困境的十五堂心理课》

## 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

## 《走出困境的十五堂心理课》

### 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。这叮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，某些需要你和其他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，虽然是极为罕见的错误干扰，却得到了正确的。

# 《走出困境的十五堂心理课》

## 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。

# 《走出困境的十五堂心理课》

## 精彩短评

- 1、自卑理论解释现象很管用。关于寄生虫的解释真是句句戳中人心！
- 2、阿德勒的书一向简易通俗，写的好
- 3、书的字体和纸的颜色都是利于阅读的，还有漫画插图，封面也是出彩的。内容也是极有教育意义，让成年人面对自己所处的困境，让做父母的审视自己的教育方式
- 4、2014 02 09 个体心理学
- 5、读书要读新，特别是心理学方面的...



# 《走出困境的十五堂心理课》

## 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)