

《自卑与超越》

图书基本信息

书名：《自卑与超越》

13位ISBN编号：SH10248-0102

10位ISBN编号：SH10248-0102

出版时间：1986-9

出版社：作家出版社

作者：[奥] A·阿德勒

页数：242

译者：黄光国

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

《自卑与超越》

内容概要

阿德勒，弗洛伊德心理学派的泰斗之一。他对于童年境域之于人类精神世界成长的探索独辟蹊径，成为个体心理学派的开山鼻祖。上世纪八十年代前，他的心理学经典《生活对你的意义》(中国译为《自卑与超越》)详细解读了“童年自卑”情结和“男性钦慕”情结对于人类成长的作用，如今已成为西方心理学理论的基石之一。

《自卑与超越》

精彩短评

- 1、阿德勒师从弗氏，却又背叛弗氏。同样精神分析派系，弗氏的理论有种宿命的感觉，而且基本上以消极的元素作为基础；而阿德勒却打破定势，自卑为动力来为自我不断超越。正如他的人生给人希望。
- 2、两分半
- 3、通俗读本，又是涨情商的一本书，值得看看。
- 4、好吧，从老爸的书柜中挖出这本书，书角还被蟑螂啃去了。不得不说这本小书简直太符合我口味了。书成于1932年，却超越了那个时代，我居然在其中看到了女权主义观点。书中以人的个体成长为线索介绍了各个阶段可能遭遇的自卑及风险。这本书好处在于：首先，这本书的理论极其契合我的个人对心理的体察，很符合我的口味；其次，这本书举例子举得十分经典，简洁易懂；再者，书的语言风格幽默有趣，看着不枯燥，时不时地就吐槽一下弗洛伊德的观点，笑死我也。赞赞赞，阿德勒的思想居然超前了这么多年真不愧是心理学经典著作。
- 5、看看
- 6、1清醒和睡眠过程心里状态一致，睡眠过程少了社会约束条件。2精神病犯罪者等的解决困难的方式错误。3人类是需要合作的动物，职业友谊婚姻都是良好的合作方式。4童年的身体缺陷会形成其他方面的补偿，四岁之前性格养成。
- 7、人是在追求优越感的时候犯了错。
- 8、人生来具有自卑感，通过行为超越来获得优越感。对个人的生活兴趣影响到虚假的优越感，难以摆脱自卑；而正确的与他人共享的兴趣，带来真正的优越。
- 9、1、读完后对心理学有初步的认识，但感觉还有更多知识值得去学习。2、能意识到现在的人生态度在很小的时候就已经形成，认清自己，接受自己。3、最大的问题是什么是正确的婚姻观？
- 10、阿德勒，弗洛伊德心理学派的泰斗之一。他对于童年境域之于人类精神世界成长的探索独辟蹊径，成为个体心理学的开山鼻祖。本书即是他的心理学经典《生活对你的意义》的中文译本。
- 11、虽然不敢全部认同，但是还是蛮有用的
- 12、什么鬼。。。
- 13、有待重读。
- 14、我们都想改变现状，让自己处于更好的环境，那种环境必然是现在的自己得不到的，因为得不到，必然会因自己的“弱小”而产生自卑感，而关键就在于，我们必须承受这种自卑感，并且相信自己通过脚踏实地的努力一定是可以改善处境的，从而不断超越自己。相反，无法承受这种自卑感的人总是在怀疑，怀疑“弱小”的自己是否能够改变处境，从而徘徊不前。这让我又想起了赵校长时常挂在嘴边的两句话：“人生就是自卑与超越的博弈”，“成功的人能赢敢输，失败的人想赢怕输”。现在看来，思想大概都源于此。
- 15、神一般的书，要反复阅读。
- 16、读过此书之后发现有些解释确实很有道理,过分关注自我而失去社会兴趣的人确实容易产生心理问题，同时学会合作也让自己的人生变得更加容易。但是对文章中的部分观点不敢苟同，总体来说对于疏导自身不良情绪，建立健康的心理状态还是有用的。
- 17、第二遍还是第三遍，这一遍看到合作，童年，对情境的认识~~这一遍，最有用的是“人及其同伴”这一章的内容，颇受启发。用来审视自身。
- 18、写的太准了，很多地方就是我的真是写照，希望看完后能让我走出那个错误的世界。
- 19、跟《梦的解析》类似。
- 20、有一个版本是羽毛封面的，请问那个版本是谁译作的？？
- 21、合作
- 22、What life should mean to you?
- 23、个体心理学强调合作的重要性。个体要积极融入社会，与社会建立各种个样的联系。确实，在这个社会上只有合作才能成就一番事业，有分工才有效率，毕竟个体太渺小.....
- 24、心理学启蒙，不可思议
- 25、这是一本很不错的书，它几乎影响了我的一生。
- 26、似乎大学看过，有些部分对历史唯物论有启发

《自卑与超越》

27、很值得一读

人的经历并没有那么重要，更重要的是人的生活方式，生活态度和你的期望是什么 这会直接决定对于同样经历你会有怎样的解读。值得反思和审视自我，明白问题在哪才能去改善或者修正，其它盲目的苛责、掩饰和自我安慰都无济于事

关于“童年成长、教育里父母和社会的责任、犯罪心理和缘由”，也很值得深思。无论是心理健康，是有残缺，甚至罪犯，本质都是作为人，一生原始的动力都是追寻优越感。只是因为个人合作能力的限度和社会兴趣的丧失，导致他们以一种病态的方式去“解决”问题，来得到顺应自我的情感和慰藉。没有认清界限分明的社会规则，或者说干脆不在乎。为了某种意义上的优越感和自我认可，不惜一切代价，用一种明显错误的方式

个体心理学相较弗洛伊德的精神分析学可能更容易接受，不把一切归咎于性。可以再多找相关的书来学习下

28、复习四级的时候在图书馆翻到的书（所以说我究竟躲到哪个阴暗的小角落了啊！），可能也是命吧，那段时间心情特别差，看完这本书在书架旁边哭了一中午……现在想想，可能是饿得……

29、本书主要讲了：人生意义很重要，四五岁就能决定对此意义的看法，“合作”是人生中各种成功失败的关键词

30、感觉有时间应该看看其他人翻译的版本。

31、对生活和工作很有帮助，同时能更好地理解他人，重视对下一代的教育和爱护

32、感触良多。

33、靠着在其他方面寻找优越感而拜托自己内心的自卑，真是掩耳盗铃，自欺欺人罢了

34、终于找到这个老版本的了

35、「嫌われる勇气」的阵风吹来了阿德勒个体心理学，第一次接触谈奉献不鸡汤的教科书

36、书页都发黄的版本，翻译得不错，出现最多的词即是“合作”，人如不参与合作，只对自己发生兴趣，问题即由此引发。

37、第二章，有一个问题：梦境是如何唤起与人们倾向行为相应的情绪的？然后作者扯回尿遗，就…没扯回来？？

38、许多概念的确解释得并不清楚，只能说是思想的梗概，在读完勇气一书后才能有更深刻的理解。

39、有一些有啟發的觀點但一點不喜歡這本書

40、20160918 生活的意义在于对别人发生兴趣以及互助合作。每个人的生活由各自生活样式决定，童年时（5-6）已经决定了成人的生活样式。

41、个体心理学奠定之作，提出了长子、次子、幼子理论，开启了对个人童年境遇与成年心理联系研究的合理化道路。

42、这个书名让它成了畅销书。。讲的多数是阿德勒开创的个体心理学，然后还涉及比较多的家庭社会学，翻得也挺简单明了的，但是用个体案例来解释普遍心理现象被不少人诟病，但是弗氏的理论也是不能证伪的啊，算是接触到一种新的思维方式吧。网上说阿德勒是和弗洛伊德同时代同等地位的诶，但是为什么没怎么听社会学老师讲过。。

43、很久之前看的了

44、心理学的巨头，给我们一个原谅自己的原因，爱并原谅

45、可能是之前也零零碎碎看过一些心理学的书籍，这本书帮我点透了一些原来似懂非懂的内容

46、实习下班后又跑到三联窝在同样的角落看完了，很贴近生活的一本心理学书籍。一个人成长的环境自己接触到的人和事真的对一个人影响太大。

47、断断续续好几个月才看完，说不定很多内容都忘记了，但横贯此书的一个point即是合作、与他人外界的关系等。几年前听到Adele的介绍便觉他应该会因自己的成长环境而有失客观，很多观点也有个人色彩，不过也很正常，取其可用处。

48、由于是外语翻译加上有许多实验研究报告内容让人感觉晦涩难懂

49、只有当一个人的生活被别人认为对他们有意义时，我们才称他为天才。这种生活所表达的意义是：“生活意味着对整体有所奉献。”作者更多的是从参与社会家庭的相关合作活动中去体验，并改变自己，自己不是孤立存在的一个单独的个体！

50、父亲22岁买下的，21岁的我拾起来看的津津有味。我也要在书上加上购买时间！

《自卑与超越》

1、【以下只是读者的一些支离破碎的感悟，仅代表个人观点】“对优越感的追求是所有人的通性，是人类普遍存在的心理特征。所以自卑并非坏事，并不是懦弱或异常的象征。实际上，自卑感是隐藏在所有个人成就后面的推动力，是人类地位增进的原因。”做你自己，不要去模仿别人。我知道自己为什么学习提不起劲儿来，觉得自己不幸福了。因为当下我的心境我所追求的和现实要求我努力与付出的方向不一致。也许现在的我在某些人眼里应该是幸福的，为什么呢？因为他们对幸福的定义是学业有成，所以身为清华学子的我就理所应当是幸福的。可是我自己呢？我应该把幸福定位在哪里呢？——内心不求太多，充满好奇，常怀感恩。我喜欢什么，我需要什么，我能做什么，我擅长做什么，我的人生目标是什么，我最看重的是什么。即使这部分的你不喜欢，但那不代表我的这部分就是坏的，就是应该被抑制，摒弃的；即使这部分真的是我的缺陷，但那是真实的我的一部分，它是我的一部分，因为人无完人，我有权利拥有，也注定会有缺点。我可以尝试去发现，认识，接纳自己的不足，接受他人的观点去改正，但是我没有必要为自己的这部分感到负罪，甚至去压抑隐藏，试图摒弃这部分的自己。在一个人的童年和青少年时期，由于受到成长经历的局限，个体必须依赖于外人的评价，并逐渐将这些评价内化，从而慢慢认识自己。因此，我们小时候会特别在意家长、老师或周围同学的评价。当我们对自己的认识达到一定水平后，对于自己各方面的能力都会有一个基本的了解，而且此时自己各方面的表现也相对稳定，因而已经能够对一件事情建立自己的判断，因而别人的意见就会仅仅作为参考。如果是这样的话，那么我们就应当因为他人的赞扬而过于洋洋得意，也不会因为他人的否认而过于耿耿于怀，因为我们心里有一杆秤，不会过分依赖于他人的评价，我们很清楚自己做的如何。也因此，我们不可能得到所有人的认同。最重要的是能否让自己满意，因为最具有发言权的莫过于自己，自己才是每件事情的亲身经历者，一件事情做得如何，只有自己才最明白个中滋味。我们都知道，人的一生不可能凡事都一帆风顺，生活的磨难与考验会不经意地降临，这不是个人主观所能控制的，我们所能把握的是面对挫折时的心态。一个人对挫折的承受能力不是与生俱来的，而是在实际生活中慢慢历练出来的。不要去盲目羡慕、崇拜那些各方面总是表现优秀、经常得第一的人，因为这只是生活的一个方面，一个能真正适应社会、环境的人不一定要在各方面表现得都很完美。经历过一些挫折，并经过自己的调整与努力重新回归到良好状态的人，才能更加理性、从容地面对人生得失。首先，做到“自己的最好”。然后，成为“最好的自己”。在世界的每个角落，总能找到比自己更有钱、更漂亮、更有才干的人，所以一定要把目标定在自己能比较容易达到的范围内。每个人都有缺点，都有不太成功的地方，不要总是羡慕别人，要以一种更积极的眼光去看待别人和自己的长处。

【“投射”的心理防御机制】某些人认为在被拒绝后，他人的想法和感受跟自己是一样的。而且他们往往对被拒绝的后果充满了可怕的想象：她会无地自容；她会被排斥——孤身一人，无依无靠；没有人喜欢她，也没有人愿意帮助她；她因此感到孤独、痛苦和无助。但拒绝起到保护自我完整性的功能。那些无法拒绝他人的人往往是在抹杀或者模糊自我界限，从而丧失或者削弱了自我。无法拒绝他人的人往往内心对依赖有深深的渴望。他们觉得没有别人就无法生存，他自己只是个寄生者，而对方是寄主。没有对方的认可，他们就会孤独无助，他们就会不复存在或者变得脆弱不堪。从小事开始“我能行”，不仅能说，而且能做，逐步积累成功的经验，时常对自己进行正面的暗示。

【认识自己】反省自己在生活中的点滴表现，总结自己是一个什么样的人，找出自己的优点和缺点。尊重他人的态度和评价，让这些帮助我们认识自己、了解自己。建立积极的自我肯定。“理想我”与“现实我”。积极的自我不仅了解自己的长处与优势，也了解自己的不足与劣势，能够分析哪些是通过努力可以达到的，哪些是属于无法企及的，从而进行积极的自我肯定，向着理想自我迈进。在现实生活中，理想自我与现实自我总是存在着一定差距的，而这种差距正是我们不断进步的动力。为了装出一副完美的样子，我们的身体、精神和心灵都承担着重压。我们需要学会原谅自己，允许自己在适当的时候表现出私心和欲望，因为只有这样，才能建立起真正的自尊和自爱。真正接纳自己的人，也会接纳别人。为什么我不喜欢我自己，是不是我给自己定的目标太高了？还是我总是专注于自己没有完成的事情上？直面自己的不足是痛苦的，尤其是仅仅因某一方面的缺陷儿产生的自卑感，常常弥漫开来导致全面的自我否定。为了避免被这种毁灭性的评价打倒，我们需要在冷静下来的时候好好梳理清楚自卑感的来源，让接下来的行动有的放矢，也便于在努力的过程中看到自己的进步。自卑的补偿机制：直接型——克服这个缺陷，解决它。间接型——发展别的，绕过它，接受自己的这点缺陷。成功的补偿：以正确理解生活的意义为基础，获得人格的进一步完善，要用富有建设性的实际行动来弥补自身的缺憾

2、话说这本书的语言特别通俗易懂，是我目前读过的最好懂且最有兴趣读下去的心理学书籍。阿德勒对自卑的定义是“当个人面对一个他无法适当应付的问题时，他表示他绝对无法解决这个问题”的情结。而自卑产生的原因是自卑者害怕自己行为不当，因为他们把自己的成功目标订的太高了。我想到了《神经症与人的成长》里面强调的，“应该”是痛苦的根源。我觉得这两种观点非常相近。书里从三个生活问题（我们居住在地球上，被分为两种性别，必须和我们平等的人类交往）出发，强调合作是人类最大的使命，并指出无法与别人合作的人常常会是生活中出现问题的人。而容易在长大后出现问题的儿童一共有三类：身体器官有缺陷的儿童，被宠坏的儿童，被忽视的儿童。尤其是关于被宠坏的孩子，我有点儿感触。书中说，“他们通常会认为与众不同是他的天赋权利。结果，当他进入一个不是以他为众人注意中心的情境，而别人也不以体贴其感觉为主要目的时，他即会若有所失而觉得世界亏待了他。（P17）”我突然想到了郭敬明的小说《小时代》里面的那句“在大大的绝望里，小小地努力着”简直神了！以前觉得很搞笑，现在反而觉得郭敬明完全掌握了我国青少年的心思啊！佩服！另外还说到被宠坏的孩子结婚之后的情境。“有时候，两个仍旧依赖在父母身上的人结了婚，他们会过分重视他们和原来家庭之间的联系，当他们提到‘家’时，他们指的是他们双亲的家。（P119）”我不禁想到了中国的家庭。网上有许多有关凤凰男的奇葩故事，而现在的新婚夫妻对原来家庭的重视程度似乎也比旧社会的时候强很多——比如我认识的一个女生即使结了婚、也宁可和父母住一起而不愿回新家。结合本书，我认为主要原因是现在夫妻生的孩子少、甚至是独生子女，父母自然而然地把全部精力放在子女身上，希望他们能服从自己、对自己产生很大的兴趣，而这无疑破坏了孩子与社会其他人合作的欲望，而这种欲望造成了他在婚后，仍然觉得以前的家才是真正的归属，因为以前的家可以宠着自己，而现在的家却需要自己去付出。虽然阿德勒提到了之前所说的三类儿童，但是可以看出，他对被宠坏的儿童可以说是讨厌至极了（而对另外两种情况则更多的是抱以同情）。现在中国年轻夫妇的生活出现问题的新闻越来越多，这是不是和独生子女政策也有一定关系呢？在我们的城市里，儿童在家是独生子女，其中有许多从小就学会了和别人攀比，在学校又背负着升学、考试的压力，电视剧里吹嘘的也都是些英雄主义，儿童十分欠缺与别人合作的学习。在书里的最后一章，提到男女不平等的问题，作者觉得这种问题是无法由个人的反抗来解决的，个人的反抗反而会带来更多的麻烦。在这个问题上，我们需要的是更大的力量来帮助人们改变整个社会的文化态度。我想，不仅仅是婚姻问题，在许许多多的有关合作的问题上，我们都需要更大的力量来引导我们。可是，更大力量的所有者又……PS。书中反复强调，一个人的记忆是非常重要的，尽管它不一定是对当时事件的客观记忆，但是别人却能从中了解到这个人对自己对周围世界的主观定义，而早起的记忆更加重要，因为它是一个人对世界的第一印象，会影响人的一生。（话说我好想让阿德勒帮我看一看我的第一段记忆啊~~）而我最吃惊的是，当一个人在内心深处对自己应该怎样面对这个世界、怎样实现优越感有了想法之后，他今后在自己的生活样式中，便不会犯错。即使在别人看来是很愚笨、不可理解的行为，其实也是那个人实现目标的其中一种手段。看到这里，我突然觉得，大家都好有心计啊……补1：在看完这本书之后，偶然看了一个短篇漫画。在次子出生之前，长子被父母宠爱、期待着。但随着次子的成长，他在容貌和才能方面都渐渐超过长子，父母的关注很快就转移到了次子的身上。长子对自己的弟弟心生恨意，一心想要夺回自己的地位，他逼迫次子发布令人不堪的照片，还用烧红的金属夹子毁了他的容。本来这只是一部内容扭曲的漫画，但结合这本书，突然觉得作者对长子的心理抓得很准。只是这样优秀的次子竟然一直对长子抱有憧憬之情，并且为了讨他的欢心而去做父母讨厌的事情（比如偷东西而进警察局），似乎有些不太合理了。补2：今天去图书馆的时候，听到两个管理员阿姨在聊天，没想到其中一个阿姨说的情况简直就是本书中所提到的典型案例啊！次子比长子聪明伶俐，父母对次子宠爱有加，长子没多久便开始有了眨眼睛的毛病。家长先带长子去医院，没有检查出任何毛病。医生建议去看看心理医生。心理医生问他们，家里是不是还有个老二，他们说是。心理医生告诉他们，长子眨眼睛的毛病其实是为了能吸引父母的注意力。我以前看心理学书籍，总是抱着将信将疑的态度，可是这次活生生的例子就在身边，不得不佩服阿德勒的深入观察和研究啊！但是那两个聊天的阿姨说到这里，却不约而同地笑了出来，好像这是不可能的事情似的。而其中一个阿姨继续说，父母带着长子回了家，但是因为次子的聪明伶俐，对二人关注度不同的情况还是一如既往，没有任何改变。而长子因为有眨眼睛的毛病，所以在幼儿园里常常被同学欺负。这时，说话的阿姨发现我在听，于是我很尴尬地走了，其实我本来应该再在附近转一转、听一听的。在回家的路上，我不禁想象着长子的未来：因为“有毛病”而被同学欺负，这大概将会成为他一生阴影的开始吧，也许他将会

《自卑与超越》

变为一个自卑的人。但是这个长子作为一个还在上幼儿园的小孩，即使直接告诉他，他也不会明白自己不是被眨眼睛的“毛病”所掌控，而恰恰相反，是他在为了达到某种目的而掌控着这个“毛病”。可见在次子出生之前，就要让长子学会喜欢上未来的弟弟妹妹是一件多么重要的事情！而更令人伤心的是，他的父母在了解原因之后还不反省自身，身边的朋友听说了这件事还觉得这很可笑。家长的一言一行对儿童来说，是多么重要啊！也许仅仅只是一个信任或淡漠的眼神，就能决定这个孩子的性格和未来。而我们身边的许多家长，根本就不明白这一点！我觉得我们现在太需要一本由心理学家写作的、教家长如何教育儿童的书籍了！太多的家长标榜着自己的对孩子的爱，但是他们根本不知道该怎么去爱！然而更悲惨的现象也已经被阿德勒指了出来：那些最需要被教导如何与儿童相处的家长恰恰是最不愿意学习的家长！

3、“3岁定80”这句话和书中多处提及的“生活样式”这个概念应该是一致的。按这个道理说，了解自己，就是了解自己的“生活样式”，了解别人，就是了解别人的“生活样式”。作者分析了人的成长过程中以及个人的“生活样式”的形成，为读者提供了了解自身的方向和依据。

4、生活中，你是否会在一些场合或者遇到一些人，会感到压迫感、紧张、心跳加速、语音不稳、脸红等等？你是否经常借助物质或者其他手段强调自己相较于同伴的优越性？你心里是否意识到自己出现了强烈或者浅浅的自卑？自卑是否压迫到你？你是怎么克服自卑的？你有没有想过自卑是个什么事？建议你读一下这本书。阿德勒不仅告诉你自卑是什么，也告诉你如何解决自卑的方法。阿德勒说，我们每个人都有不同程度的自卑感。P42.追求优越感也是所有人类的通性。但我们对行为、理想、目标和性格特征的各种要求，都是应该有助于人类的合作。P57。阿德勒从婚姻爱情、事业和友谊等方面谈起生活方式、社会感觉和合作等等。尽管我无数次被阿德勒先生温暖慷慨的笔触所打动，但这本书看完了印象并不深刻，我无法描述我读这本书时究竟学到什么，就像无法描述读书过程中心灵获得的舒展一样。只是我清晰地读书过程中，多次有欢喜甚至手舞足蹈的感觉。而且天知道我多么希望在10年前就能读到这本书！这本书通俗易懂。据说几个版本中，黄光国先生的翻译最不晦涩。呵呵，我是在花开云影的推荐下读这本书的，好吧，我对心理学感兴趣，自花开云影在“我爱心理学”中关于自卑的讨论帖而起，最近有些一发不可收拾，沉醉其中。感谢花开云影同学。

5、《自卑超越》，这个书厉害了。在武昌的旧书店看到，作家出版社1986年版的，一翻前前后后印数竟有13万册。绝对的畅销书，而至今还有《自卑与超越》、《超越自卑》等新的版本出现。

6、前两天读完了阿德勒的自卑与超越，今个正好有空，便想着写个读书记录。因为对心理学没什么研究，只粗浅地了解过一些常识性的东西，所以也没什么高上大的评论，但好在阿德勒先生的这本书写的通俗易懂，让区区也能啰嗦一二。看译序上面说，这本书的原名叫做WAHT LIFE SHOULD MEAN TO YOU,中文译名为《自卑与超越》，看完全书后，觉得这个译名也挺好，着眼的是书中所指出的那个life里面根植的东西，用书中的原文就是“我们在人类身上总可以发现这条巨大的活动线——挣扎着要由卑下的地位升至优越的地位，由失败到胜利。它从最早的儿童时期就已经开始，持续至生命的末了为止”只是比起英文名少了点指路“鸡汤”的味道，但毫无疑问，阿德勒在书中是想、也的确为了我指明了生活的道路，而这道路也就是他全书所围绕的中心词——合作和贡献。不怎么写书评，思路有些乱七八糟的，还是列一列点好了。-----分割

君-----一、全文概览全书分为了十一各部分，但它们都是围绕着第一部分“生活的意义”中所提出来的构成人的现实三个问题来写的，这三个问题其实是人生在世的三个背景，也可以说是三条限制和法则。一是为地球资源所限制，二是身为人类一份子与他人共在，三是在男女两性别中居于其一。这三个问题对应的也就是职业、友谊以及爱情和婚姻。成功者和失败者的区别便是对这三个问题的回答，因为一个人的回答“表现了他对生命意义的个人概念”。这些回答纵然千差万别，但毫无疑问有高下之分，而划分的标准就是能否同他人合作、能否为自己的幸福和人类的福利做出贡献。而朝向这方的努力也正是作者给我们指出的进步之道。而在后面的十个部分，作者大抵都是围绕着这样的思路，从各个角度分析影响人类人格样式形成的因素，造成失败者的因素，造就正常人活着说积极意义上的人的因素，以及如何帮助失败者走上进步之道，如何帮助孩童塑造健全（这个词不知道用的合不合适）的人格样式。对于第二至五部分，即“心灵与肉体”、“自卑感和优越感”、“早期的记忆”、“梦”，我认为作者提出的是一个切入点，是帮助我们透过表面行为透视其意义的手段和方式，而后面的几个部分“家庭的影响”、“学校的影响”、“青春期”、“犯罪及其预防”，以后最后可概括为“人生三问题总括”的“职业”、“同伴”、“爱情和婚姻”，这些则是一些具体的情境和影响人格样式形成的因素（当然这些情境和因素可以说涵盖了人生的方方面面）。

《自卑与超越》

总的来说，我对本书的内容分类就是这样。-----分割

君-----二、下面说说我对这本书的个人观点，主要是一些不同意之处。这些是早上睡不着躺在床上随手记下来的，上面也说了我对心理学也只粗懂皮毛，这里的观点也只是个人的一些看法，如果有不妥之处，还望指点一二（当然，前提是有人看到（__））1、首先是对于人生的三个问题，我觉得还可以再加一个，即“人和自己”的关系——如何面对自我、接受自我、与自我共处。作者在文中也说了，人生三问题三位为一体，任何一个问题的解决都取决于其他两个问题的解决。当然如果把这三个问题都处理地很好的人，我相信他在和自我的相处上也是没什么问题的，但就是一体中的三个位格终究代表的是不同的方面，我认为再加这么个“自我”也是可行的。看过一些相关的问题，不过都是哲学角度的，不知道心理学的相关理论是如何解决这个问题的。2、关于心灵和肉体的关系。作者所代表的个体心理学是以整体概念来研究肉体 and 心灵的互动关系，这一点我是非常赞同的，但在作者所写的这一章节，很明显地可以看到作者对心灵层次的强调，比如说心灵指明方向（当然也只有心灵能指明方向，虽然这方向未必是正确的）、情绪格调是生活样式的体现、身体形状的发展受心灵的影响、进步之道首先要求的就是改变生活样式，还有对儿童夜尿症的举。而肉体影响心灵的方面，作者则分析了有缺陷的身体对心灵的影响，而这样的分析最终也是之处心灵指向正确方向的重要性。当然我并不认为作者夸大了心灵的作用，心灵的重要性是不言而喻的。但我在这里只是觉得，如果没有特殊考虑（如字数等）的话，是不是也可以多分析一些肉体对心灵的影响，比如说我最近心情低落，但为了不让自己那么低落，我咬咬牙去跑步，没想到坚持期间，我果然又精力充沛了，之类。啊，写道这里突然想起来，后面的内容里举了一个例子，好像是一个调皮捣蛋的孩子在生了一场病，病好了之后，他成了一个乖孩子。但我记得对于这个例子，作者依然是从心灵角度分析的——那孩子在病中感受到了父母对自己的爱。肉体对心灵的影响，我能想到的、并且也比较切题的是关于忧郁症的例子。这也是我希望不满意作者这部分的原因之一，具体内容在下一点说。3、关于忧郁症。在书中，有一段关于忧郁症的内容是，“一个人在责备自己时，他表现出来的外貌，其实他是在责怪别人的。……忧郁症是对别人长期的愤怒和责备，由于想要获得别人的照顾，同情，和支持，病人只好为他自己的罪过表现得垂头丧气，痛心疾首。”。当然，作者这样的结论也许在当时无可厚非，毕竟这是十九世纪三十年代的书，那时候心理学和医学上的知识和现在完全无法比拟，为了对忧郁症的误解，贴一个前两天看到的科普文链接<http://www.guokr.com/article/439016/?page=2#reply2848371>，从中我们可以知道身体疾病和遗传等都是有可能导致抑郁症的，而这也是肉体影响心灵的表现。4、关于梦。这个和忧郁症差不多，毕竟现在科学比作者成书之际发达太多了。另外，作者不认为有预言梦存在，虽然这玩儿有点超自然，但预言梦真的是存在的！5、关于合作和贡献。这也算是作者的中心思想了，合作和贡献的非凡重要性作者已经阐述地很清楚了，这里我想谈谈自私的地位。书中并没有对这一问题多说，但我琢磨着或许阿德勒对这并不赞同。但我认为自私和无私本来就是一体，人应当学会和人性的弱点共处，而非把其看做必须弄死的洪水猛兽。虽然在基督教中七原罪是消极的，但换个方面来看，不正因为如此，我们才是人类么？还有作者谈到的一些在历史上有着非凡贡献的人。作者认为有些人（比如很多西方哲学家和艺术家，没点精神病好像都不好意思出来见人）虽然在人格上表象除了不合作的潜质，但其对人类的贡献却肯定了他们的意义和价值。我觉得作者在这里有些以成败论英雄的意味，到让人觉得片面了。6、孤独。书里面没有谈到这方面的内容，但这对于一个人而言毫无疑问是不可逃避的问题，无论和别人合作的多好、对社会的贡献多大，孤独与我们如影随形，在经意或不经意之间跳出来证明自己的存在，而我们要学会的是如何与孤独共处。这一点倒和第一点关系更大些。-----君分割-----本来还想贴个内容摘录，但看看这读后感的长度还是算了。书里面有很多精辟的观点，有些看得我痛哭流涕，因为它们戳进了我隐藏着不愿面对的、自欺欺人的自己。

《自卑与超越》

章节试读

1、《自卑与超越》的笔记-身外的行动目标

倘若一个小孩想调动力量克服困难，他必须有一个身外的行动目标。这个目标应基于对现实的兴趣、对他人的兴趣、对与人合作的兴趣。-----
想将自己的弱势转变为优势
需要一个身外的行动目标
而这个目标来源于兴趣

德国的一位著名社会学家发现：大部分罪犯的父母的职业都与打击罪犯有关，比如说法官、警察或狱监。这些儿童的老师在学术上往往顽固落后，笔者的经验也证实了这一点。我还发现：数目惊人的神经症小孩都出自医生之家，许多少年犯都出自牧师之家，同样，如果父母过分关注便溺，小孩更会通过尿床显示他们有自己的意志。-----
小孩子有自己的意志，有时候会反抗父母的意志，父母越偏向什么，孩子们就越反其道而行之

以这种方式来表达愿望的小孩往往处于某种压力之下。他们一般是被宠坏的孩子，但现在不再是注意的中心。也许又有一个小孩降生了，他们越来越觉得难以得到母亲一心一意的关注，因此，尿床标志着他们试图与母亲更加亲近，即使是通过这种不大令人愉快的方式。实际上，尿床就是在说：“我没有你想的那么大，我还需要照顾。”-----
小孩子尿床想要表达的还真多啊~

2、《自卑与超越》的笔记-第23页

人生的意义在于共同合作应对外部挑战。

3、《自卑与超越》的笔记-第3页

自卑感并不是变态的象征，而是个人在追求优越地位时，一种正常的发展过程。

4、《自卑与超越》的笔记-第83页

我们只有在没有紧张而我们的问题也都有肯定的解决方法时，我们的睡眠才不会收到干扰。只有在还没有想出我们所面临问题的解决方法时，只有即使在睡眠中现实也不断地压迫我们，并想我们提出种种难题时，我们才会做梦。

梦的工作就是应付我们面临的难题并提出解决之道。

梦的目的是在支持我们生活的样式，并引起适合生活于生活样式的感觉。

5、《自卑与超越》的笔记-第24页

我们也可以说，所有被人们应用的生活意义，也不是绝对错误的，所有的意义都是在这两极端间.....
我们必须牢记记住：“真实”指的是对人类的真实。对于生活目标与计划的真实 我不太明白这里作者用“真实”指的是什么性质。但是这一段开头也在提醒我不同人拥有着不同的价值观。这本书也叫

《自卑与超越》

做 < 生活对于你意味着什么 >

6、《自卑与超越》的笔记-第55页

因此，对每一个人，我们都必须看到起表面之下的物。一个人可能改变使其目标具体化的方法，但是整体的构造是改变不了的。整体无论用什么样的表现方式，他都是固定不变的。

事实上，一个越健康的人，越接近正常的人，当他在某一特殊方面受到阻力时，他越能找到新的出路。只有神经症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。”

7、《自卑与超越》的笔记-第97页

一个抑郁症患者在痊愈前做的最后一个梦是：我独自一个人坐在板凳上，突然间，暴风雨来了，我急忙跑进我丈夫的屋子里去，因此，我很幸运的避开了，然后我帮着他在报纸上寻找适当的职位。

而之前，她不断强调单独生活的危险，而且还不能勇敢而独立的和丈夫合作。

个体心理学指向增加个人应付生活问题的勇气。

8、《自卑与超越》的笔记-第28页

当我抬头时，我心中必然已有此种动作的目标存在。心灵所选择的的方向，事实上可能是有害的，但它之所以被选上，是因为心灵误以为它是最有利者。所有心理上的错误，都是选择动作方向上的错误。安全的目标是全人类所共有的，但是他们有些人认错了安全所在的方向，而其固执的动作，则将他们带向堕落之途。

9、《自卑与超越》的笔记-第12页

所有真正“生活意义”的标志是：它们都是共同的意义——它们是别人能够分享的意义，也是能被别人认定为有效的意义。

10、《自卑与超越》的笔记-第90页

在梦里我们欺骗着自己，每一个梦都是自我陶醉，自我催眠。它的全部目的就是引起一种让我们准备应付某种问题的心境。

11、《自卑与超越》的笔记-第66页

在所有的心灵现象中，最能显露其中秘密的，是一个人的记忆。他的记忆是随身携带的而能使他想起自己本身的各种限度和环境的意义之物。记忆绝不会出自偶然，个人从它所接收到的，多得无可计数的印象中，选出的记忆，只有那些他觉得对他处境有重要作用的重要性之物。

他的记忆代表了他的生活故事，他反复的应用这个故事来警告自己或者安慰自己是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经验来应付未来。

他们把他们的决定看作是一种考验，而想要重新在造出曾今成功过的心境。

12、《自卑与超越》的笔记-第48页

《自卑与超越》

愤怒和眼泪或者道歉一样，都可能是自卑情结的表现。由于自卑感总是造成紧张，所以争取优越感的补偿动作必然会同时出现，但是其目的却不在于解决问题。争取优越感的动作总是朝向生活中无用的一面，真正的问题却被遮掩起来或撇开不谈。

13、《自卑与超越》的笔记-第7页

人类生活于“意义”的领域之中我们所经验到的，并不是单纯的环境，而是环境对人类的重要性。即使是对环境中最单纯的事物，人类的经验也是以人类的目的来加以衡量的。．．．．．我们一直是以我们赋予现实的意义来感受它，我们所感受的不是现实本身，而是它们经过解释后之物。

14、《自卑与超越》的笔记-第34页

这是他们的兴趣和注意力指向何处的问题。如果他们努力地争取身外之物，他们自然会训练自己，是自己具有获得它们的能力。困能只是通向成功之路必须克服的关卡。反过来说，假使他们的兴趣只在于担心他们的不如别人，或除了想摆脱它们外，便无其他目标地和此种落后状态争战，那么他们就不会真正的有所进步。

15、《自卑与超越》的笔记-第10页

职业，社会和性这三个主要问题之下。每个人对这三个问题做反应时，都明白地表现出他对生活意义的最深层次的感受。

16、《自卑与超越》的笔记-第8页

“真实”指的是对人类的真实，对人类目标和计划的真实。除此之外，别无真理。如果还有其他真理存在，它和我们也没有关系，我们无法知道它，它也必然是没有意义的。这就是传闻中的唯心啊。。。

17、《自卑与超越》的笔记-第43页

由于心灵是一个整体，而同样的生活式样又会贯穿其所有表现，因此，个人的情绪和思想必定会全部和生活式样调和一致。如果我们看到某种情绪很明显地引起了困难，而且违反了个人的利益，只想改变掉这种情绪是完全没有用的。它是个人生活式样的正当表现，只有改变其生活方式，才能将之斩草除根。

18、《自卑与超越》的笔记-第8页

每个人都有三条重要的联系，这些联系是他必须随时耿耿于怀的。．．．．．这些联系之一是：我们居住于地球这个贫瘠星球的表面上，而无处可逃。我们必须在这个限制之下，借我们的居住之处供给我们的资源而成长。我们必须发展我们的身体和心灵，以保证人类的未来得以延续。．．．．．现在，我们讨论第二种联系．．．．．个人的脆弱性和种种限制，使得他无法单独地达到自己的目标。假使只有他孤零零地活着，并且想只凭自己的力量来解决自己的问题，他必然毁灭掉。．．．．．我们还被另一种联系束缚住。人类有两种性别，个人和团体共同生命的保存都必须顾及这件事实。．．．．．这三种联系构成了三种问题：如何谋求一种职业，以使我们得以在地球的天然限制之下得以生存；如何在我们的同类之中获取地位，以使我们能互助合作并分享合作的利益；如何调整我们自身以适应“人类存在有两种性别”和“人类的延续和扩展，有赖于我们的爱情生活”等事实。

个体心理学（individual psychology）发现：生活中的每一个问题几乎都可以归纳于：职业、社会和

《自卑与超越》

性这三个主要问题之下。

19、《自卑与超越》的笔记-第123456页

促使人类作出种种行为的，是人类对未来的期望，而不只是其过去的经验。

生活中的每一个问题几乎都可以归纳于：职业、社会和性这三个主要问题之下。

属于个人的意义是完全没有意义的，意义只有在和他人交往时，才有存在的可能。

奉献乃是生活的真正意义。

目标始终如一——增加对别人的兴趣。

每个人都有对别人发生兴趣的能力，但是此种能力必须被启发，被磨练，否则其发展即会收到挫折。

一旦我们发现并了解了生活的意义，我们即已握有了解整个人格之钥。

“当你有所思虑，
否则你就不会有动作。”

心理学的领域是：探讨个人各种表情中的意义，找寻了解其目标的方法，并以之和别人的目标互相比
较。

我们可以给心理学一个更进一步的定义：它是对合作之缺陷的了解。由于心灵是一个整体，而同样的生活样式又会贯穿其所有表现，因此，个人的情绪和思想必定会全部和生活样式调和一致。如果我们看到某种情绪很明显地引起了困难，而且违反了个人利益，只想改变这种情绪是完全没有用的。它是个人生活样式的正当表现，只有改变其生活方式，才能将之斩草除根。

迄至目前，我们所拥有的、了解心理差异的最好方法，就是检视其合作能力的高低。

每一个神经病患者都有自卑情结。想要以自卑情绪的有无来将某一个神经病患者和其他病患分开，是绝对做不到的。

自卑感表现的方式有千万种。

如果我们一直保持我们的勇气，我们便能以直接、实际而完美的唯一方法——改进环境——来使我们脱离掉这种感觉。没有人能长期地忍受自卑之感，它一定会使他采取某种行动，来解除自己的紧张状态。

当个人面对一个他无法适当应付的问题时，他表示他绝对无法解决这个问题，此时出现的便是自卑情结。

愤怒和眼泪或道歉一样，都可能是自卑情结的表现。

自杀必定是一种责备或报复时，我们便能了解：在自杀中对优越感的争取，在每个自杀案件中。

只有优越感目标为：“我决不能软弱，我绝不能让大家知道我的底细。”的人，才会躲开爱情的互相依赖关系。

《自卑与超越》

当我们听到撒谎的案件时，我们就必须看当事人是否有严厉的父母。除非真情被认为富有危险性，否则谎言便毫无意义。

人类所有对价值和成功的判断，最后总是以合作为基础的，这是人类种族最伟大的共同点。我们对行为、理想、目标、行动和性格特征的各种要求，都是它们应该有助于人类的合作。

自卑情结告诉他们：“在合作中获得成功是没你份的。”他们已经避开了真正的生活问题，而和虚无的阴影作战，以向他们自己重新肯定自己的力量。

梦本身并没有什么重要性，重要的是梦后面的潜伏思想。

梦的目的必然是在于它们引起的感觉之中。梦只是引起这些感觉的一种方法，一种工具。梦的目标是它所留下来的感觉。

梦的目的就是支持生活样式抵制常识的要求。当一个母亲没有设法扩展她孩子和别人的联系，并教导他和环境中的其他人平等地合作时，她是犯了多么严重的错误！

俄狄浦斯情结是由于教育错误所造成的人工产品。

对被宠惯的孩子而言，疾病是求之不得的事。

在孤儿院长大的儿童经常对别人缺乏兴趣，因为没有人能在这些孩子和其他人之间，架起人际关系的桥梁。

如果在家庭中没有权威的存在，那么其中必定会有真正的合作。

如果孩子偏爱父亲，我们便知道他以前曾遭受过一场悲剧。

想要保护别人的努力也可能扩展成希望别人仰赖自己或想统治别人的欲望。

极端的地位造成了极端的问题。

懒惰是野心再加上勇气丧失所得的结果。

爱情，以及其结果的婚姻，都是对异性伴侣最亲密的奉献，它表现在心心相印，身体的吸引，以及生儿育女共同愿望中。

每一个配偶都应该关心对方更甚于关心自己。这是爱情和婚姻成功的唯一基础。

如果每一个配偶对于伴侣的兴趣都高于对自己的兴趣，那么他们之间便会有真正的平等。

假使促成婚姻的是恐惧而不是勇气，那也是一种重大的错误。我们可以了解：勇气是合作的一面。

友谊是训练出社会兴趣的方法之一。

对于异性，男性应该培养的态度：主动、不犹疑、不退缩。

《自卑与超越》

男性对异性的接近时简单肤浅的，而女性则是深沉复杂的。

最能够自发自动地关心人类利益的人，都是最盼望要生儿育女的人，而在意识或潜意识中对其同类不感兴趣的人，都会拒绝接受子女的责任。如果他们总是索求和期待，而不愿给予，他们便不会喜欢孩子。

要完满地解决爱情和婚姻的问题，生儿育女的决心是必不可少的。

爱情和婚姻问题的正确解决，属于整个人格最完美的实现。没有那一个问题比它包括有更多的欢乐，以及生活中真实而有用的表现。

20、《自卑与超越》的笔记-第58页

没有学会如何了解儿童的人，是不可能了解成人的。

21、《自卑与超越》的笔记-第91页

隐喻是相当美妙的语言工具，但是运用它的时候，我们却难免欺骗了自己。

运用比喻是为了美，为了想象和幻想，然而我们必须提醒：对于一个拥有错误生活意义的人而言，运用比喻和符号永远是件危险的事。

22、《自卑与超越》的笔记-第37页

身体的整个形状和发展不仅受心灵的影响，而且可反映出心灵的错误和缺点。我们经常可以观察到：有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。

23、《自卑与超越》的笔记-第5页

促使人类做出种种行为的，是人类对未来的期望，而不只是过去的经验。这种目标虽然是虚假的，它们却能使人类按照其期待，作出各种行为。

《自卑与超越》

24、《自卑与超越》的笔记-第67页

各种记忆中最富有启发性的，是他开始述说其故事的方式，他能够记起的最早的时间。第一件记忆能表现出个人的基本人生观；他的态度的雏形。

25、《自卑与超越》的笔记-第223页

爱情与婚姻

婚姻、伴侣是一种合作协作关系，不是凌驾也不是寻找经济安全感。婚姻并不是一种完全没有约束的自由，而必须受合作的约束。

真心地关爱对方，保持平等的关系；爱自己的同类才能更好地生存

摒弃这种“如果生活不能给予我想得到的东西，生活就是没用的”的观念；只问能得到什么而不事耕耘，只求个人利益的人生观是对个人和社会的阻碍。

“任何一种严肃而重要的生活工作，都是不能先替自己安排脱身之计的。”婚姻是两个人生活的新开始

26、《自卑与超越》的笔记-第29页

阿德勒所谓的“真正标志”是不是就是指生活的意义的标志。

27、《自卑与超越》的笔记-第20页

不过要了解个人赋予自己和生活的意义，最大的帮助是来自其记忆。每种记忆都代表了某些值得他们回忆之事，不管他们能想起来的，是多么少的一点点。当它作回忆时，它之能够被想起，即使因为它在他生活中所占的分量：它告诉他：“这是你应该期待之物”或“这是你应该躲避之物”或“这就是生活！”我们必须再次强调：经验本身并不如留于记忆中而被凝结成生活意义的经验来得重要。每件记忆都是值得纪念之物。

对于表明个人对待生活的特殊方式已存在有多久，以及在指出最先构成其生活态度的环境等方面，儿童早期的记忆是特别有用的。最早的记忆之所以重要，有两个原因。第一，个人对自身和环境的基本估计均包含于其中，它是个人将他的外貌、他对自己最初的整个概念，以及别人对他的要求等等，第一次综合起来的结果。其次，它是个人主观的起点，也是他为自己所做记录的开始。· · · · · · 记忆的重要性，在于它们被“当做”何物、对它们的解释，以及它们对现在及未来生活的影响。

28、《自卑与超越》的笔记-第51页

生命太短，我们的躯体也太软弱，可是生活的三个问题却不断地要求更丰硕以及更完美的答案，我们不停的给出我们的答案，然而，我们绝不会满足于自己的成就为止步不前。无论如何，奋斗总是要继续下去的，但始终有只有会合作的人才能做出充满希望以及贡献良多的奋斗，才能真正的增进我们共同情境。

我们永远无法达到生命的最高目标，这件事情我想没有人会怀疑。如果我们想象出：一个人或者整个世界已经抵达了一个完全没有任何困难的境界，我们必然能够想到在这样的环境中，必然是沉闷，因此不要为了生命中的挫折和暂时的不成功而失望和没有继续人生的动力。

没有了期待和希望的未来是可怕的。

29、《自卑与超越》的笔记-第132页

在全部是女孩子的家庭中长大的独生男孩，也会面临一些艰苦的时光。……由于觉得自己与众不同，他会在“孤独”中成长。尤其是“女生们”一起联合起来对付他时，更是如此。她们觉得她们必须联合起来教育他，或者她们想证明他没什么值得骄傲的。……如果他正好排行中间，他可能是站在最糟糕的位置——他会双方受敌……在女孩子之间长大的男孩，都是属于不太讨人喜欢的类型。如果他参加社交活动，和其他孩子交往。那么这个问题便能得到解决。……在女孩群中长大的男孩会带有诸如此类的女性口味，并对生活有女性化的看法。……反过来说，他也可能强烈的反抗这种气氛，而非常重视自己的男性气息……他们在儿童早期留下的印象是永远不可磨灭的。

30、《自卑与超越》的笔记-人生意义

人生的意义其实就是人类生存的目的，我们为什么活着？人类的寿命相较于宇宙来说，只是短短的一瞬间，你的存在只是昙花一现而已，那么，我们还那么努力的活在世界上干嘛呢？

因为人生命的短暂，人才需要找寻意义，你为了什么而活，你才能活得精彩，生命的短暂更需要我们去寻找属于我们自己的兴趣，我们要让自己觉得我们没有白费自然赐予的一次生命，即使所有人都认为你活得很有意义，但是你自己不认同的话，你本身就不会觉得你所做的一切有任何价值，如果你自己认可你自己做的事情，但是所有人都不认可你所谓的价值，那么意义其实也可以说是不存在，这就是一个矛盾的存在，你所做的事情必须你任何，但同时也需要得到其他人的认可。

人生的意义不等于人生的目的，人生有目标可以活得有期盼，人生意义则是你理解这个世界的基础。你对于每个事物，包括你自己的行为赋予的意义，决定了你的生活模式。

人很早以前就形成一套自己对社会，对环境，对事物的理解观念，一旦形成，就成为日后行为处事的基准，所以错误的生活模式在于错错误的基准的形成，如果要纠正一个人的人生错误，就要找出这个错误的基准，否则他只会一直错下去。

生命本身是没有意义存在，只是我们自己给了他意义，因此才有了意义，没有人赋予的意义，任何的行为本身都只是一种徒劳。所以人的存在终究是要自己去寻找属于自己的意义，如果自己没有找到生存的意义的话，活着只是浪费时间的一种行为，只是每天浑浑噩噩的过着，那么你的生命本身就没有意义的存在。我们只能赋予自己行为以意义，假如一件事情，你认为不重要，那么不管他在别人的眼中多么重要，对你来说都是无关紧要的一件事情，这件事情的意义有可能比不上你赶不上一趟公交车。

那么，我的存在本身不重要，我需要给我的存在增加一点重要性，这个重要性是我自己通过我的思想形成的，告诉我的大脑、我的心灵、我的灵魂。否则，他们就会否认我的重要性，忽视我自己存在的意义，所有自杀的人他们已经放弃了他们存在的重要性意义，他们自己告诉自己活着不重要，因此他们可以轻易的放弃生命。

31、《自卑与超越》的笔记-第3页

生命的意义在于奉献与合作，这从另一点也可得到证实。回顾一下我们现在从祖先那儿得到的遗产，我们都看到些什么呢？我们留下来的东西，都是他们给人类生活所做的贡献。我们看到耕种过的土壤，我们看到公路和建筑物，在传统和哲学里，在科学和艺术中，在处理人类处境的技巧里，我们看到了他们生活经历的果实，正是从这些为人类幸福做出贡献的人那里，我们得到了这些遗产。

其他的人怎样了呢？那些从不与人合作的人，那些对生命另赋他意的人，那些只会追问“生命给了我什么”的人，他们又怎样了呢？他们的生命没有留下一丝痕迹。他们不仅已经死去，他们的生命也劳而无功。就连地球都似乎在对他们说：“我们不需要你们，你们根本不配拥有生命，你们的目标和奋斗，你们的价值观，你们的灵魂和心灵，通通没有未来可言。滚开吧！你们不受欢迎！死去吧！消失吧！”对于那些对生命另赋他意的人，我们最后的断语是：“你一无是处，没有人需要你，滚一边去！”当然，当今社会存在许多不尽完美之处。我们一旦发现弊端，就必须改正它。但是这种改变必须以为人类谋取更多的福利为前提。

32、《自卑与超越》的笔记-第11页

在这里，我们可以看出：各种错误“生活的意义”的共同尺度，和各种正确“生活意义”的共同尺度。所有失败者——神经病患、精神病患、罪犯、酗酒者、问题少年、自杀者、堕落者、娼妓——之所以失败，就是因为他们缺乏从属感和社会兴趣。他们在处理职业、友谊和性等问题时，都不相信这些问题可以用合作的方式加以解决。他们赋予生活的意义，是一种属于个人的意义：他们以为，没有哪个人能从完成其目标中获得利益，他们的兴趣也只停留于自己身上。他们争取的目标是一种虚假的个人优越感，他们的成功也只有对他们自身才有意义。谋杀者在手中握有一瓶毒药时，可能会体会到一种权利之感，但是，很明显地，他只能使自己相信自己的重要性，对别人而言，拥有一瓶毒药并不能太高他的身价。事实上，属于私人的意义是完全没有意义的，意义只有在和他人交往时，才有存在的可能。只对某个人意味某些事情的一个字，实在是毫无意义的。我们的目标和动作也是一样，它们的惟一意义，就是它们对别人的意义。每个人都努力地想使自己变得重要，但是如果他不能体认：人类的重要性是依他们对别人生活所作的贡献而定的，那么他必定会踏上错误之途。

33、《自卑与超越》的笔记-第10页

如何谋求一种职业，以使我们在地球的天然限制之下得以生存；如何在我们的同类之中获取地位，以使我们能互相合作并分享合作的利益；如何调整我们自身，以适应“人类存在有两种性别”和“人类的延续和扩展，有赖于我们的爱情生活”等事实。

34、《自卑与超越》的笔记-第45页

自卑感和优越感是人类正常的感觉，摆脱自卑感和追求优越感是人类不断进步的动力。

一、自卑情结

当人面临挑战却丝毫无能为力时，常常表现出自卑情结。

怀有自卑情结的人胆怯、虚伪和自欺。面临挑战无力应对时，他们选择掩饰和否认自己的自卑感，用自欺的方式获得异化的优越感。具体表现就是：争取优越感的动作总是朝向生活中无用的方面，真正的问题却遮掩起来或摒开不谈，即获取优越感，而不改变现状。

有自卑情结的人往往需要凌驾别人而获得优越感，于是给自己设定过高的目标。因为担心自己行为不当，所以有很多自我限制的表现。

自卑情结的众多表现：怒吼、呵斥、低声下气、眼泪、道歉、抱怨、破坏合作、将他人贬为奴仆地位、过度害羞、忸怩作态、有犯罪感、默认自己的软弱和照顾自己时的无能。口吃者、上学时屈居人后的儿童、把婚姻问题往后搁延的男女以及对工作厌烦的失眠症患者也都很可能怀有自卑情结。

造成自卑情结的一些情境：

(1) 在任何孩子身上，我们都可能造成奥狄普斯情结。我们所需要的，是让他的母亲宠惯他，不准他把兴趣扩展至别人身上，并要他的父亲对他冷漠而不关心。

(2) 假使一个儿童未曾学会合作之道，那么他一定会走向悲观之途，并发展出牢固的自卑情结。

应对自卑感和优越感正确的方式：

通过自我锻炼，变得更强壮和更有适应力，通过改变环境来摆脱自卑感。发展与人合作的能力，有助于摆脱自卑感。

二、优越感

我们永远无法达到生命的最高目标，这是生活和生命的有趣之处。每人都有独有的优越感目标，决定于他赋予生活的意义，建立在他的生活样式中。优越感的目标是摸索出来的，且是动态的，抵达此目标的途径也是多样的。目标被具体化后，人就会限制自我在其他方面的发展以适应此目标，从而获得优越感。追求优越感的方式是极具弹性的。获得优越感其实是想成为神。

一个人认定的获得优越感的目标被具体化以后，在生活样式中，便自认为不会犯错误。个人的习惯和病症，对达到其具体目标而言，都是完全正确的。由心理原因引起的病症，需要回溯到根源才能治疗。需要改变神经病患者获得优越感的目标，而不是改变其用以达到优越感的方法。人类所有对价值和成功的判断，最后总是以合作为基础的。理解了这一点后，自卑者才可能悔悟。

在人类的分工中，有许多可供安置不同具体目标的空间存在。

原文摘引：

没有勇气改变现状，用自欺的方式麻痹自己。由于自卑感总是造成紧张，所以争取优越感的补偿动作必然会同时出现，但是其目的却不在于解决问题。争取优越感的动作总是朝向生活中无用的一面，真正的问题却被遮掩起来或摒开不谈。自卑者限制自身的活动范围，苦心孤诣地要避免失败，而不是追求成功，在困难面前犹疑、彷徨甚至退却。获取优越感而不是改进情境。他们隐藏起来而不为人所见的，则是超越一切、好高骛远的目标，和不惜任何代价以凌驾别人的决心。一个人如果不敢在外界随心所欲地应付其爱情问题，他便无法成功地解决此问题。由于他的不安全感，他从未把他的兴趣扩展至他最熟悉的少数几个人之外。他怕跟别人相处时，他就不能再依照他习惯的方式来控制局势。受的教养告诉他：自己的愿望是有天生就被实现的权利的，而他们也从不知道：他们能凭自己的努力，在家庭的范围之外，赢取温暖和爱情。在任何孩子身上，我们都可能造成奥迪普斯情结。我们所需要的，是让他的母亲宠惯他，不准他把兴趣扩展至别人身上，并要他的父亲对他冷漠而不关心。假使一个儿童未曾学会合作之道，那么他一定会走向悲观之途，并发展出牢固的自卑情结。只有合作的人才会作出充满希望及贡献良多的奋斗，才能真正增进我们的共同情境。神经病患者在开始奋斗时，就已受到阻碍，对问题的解决方式始终留在很低水准，困难会相对的增大。正常人在特定方向的努力被阻挠后，他能找到新的门路，只有神经病患者才会钻牛角尖。”我必须如此，否则我就无路可走了。“每一个问题儿童，每一个神经病患者，每一个酗酒者、罪犯或性变态者，都采取了适当的行动，以达到他们认为是有约的地位。他们不可能抨击自己的病症，因为他们有这样的目标，就应该有这样的病症。目标一改变，心灵的习惯和态度也会随之改变。他不必再用旧有的习惯和态度。适合于新目标的态度会取代之。有许多人在卷入爱的漩涡时，都觉得自己很软弱。在某些方面看来，他们是对的。恋爱时，我们必须变得温柔，对另一人的兴趣也带来许多烦恼。优越感目标为：“我绝不能软弱，我绝不能让大家知道我的底细”的人，就会躲开爱情的相互依赖关系。这种人总是要远离爱情，并且也无法接受爱情。你常常能注意到：当他们觉得有陷入爱情的危险时，他们便会把这种情况弄糟。他们会讥笑、嘲讽、并揶揄有可能使自己陷入危险的人。以此方式避开软弱的感觉。当她出生时，父母间的争执达到最高潮，因此母亲对她的降临便不表示欢迎。她从未喜欢过她的女儿，在他们之间，一直存在着一种紧张状态。除非真情被认为富有危险性，否则谎言便毫无意义。追求优越感是人类的通性。真正能够应付并主宰生活问题的人，是那些在奋斗过程中，也能表现出利人倾向的人，他们超越前进的方式，使别人也能受益。神经病患者和罪犯拼命想替他们的生活样式找出合适的理由，和把责任往别处推。他们已经丧失了往生活中有用的一面前进的勇气。自卑情结告诉他们：“在合作中获取成功是没你份的。”他们已经避开了真正的生活问题，而和虚无的阴影作战，以向他们自己重新肯定自己的力量。

《自卑与超越》

阿德勒认为人类生活于各种意义之中。我们对身处世界的认识，即是我们对客观世界的解释。客观世界所有事物的意义都是我们在事物与人类联系的基础上给予的。人与人的差异，造成了人与人对其赋予的各种意义的差异。这些差异说明了这些被赋予的意义多多少少都是不完全的。没有绝对的正确，也没有绝对的错误。

假如一个人想脱离意义的范畴而使自己于单纯的环境之中，那么他一定非常不幸：他将自绝与他人，他的举动对他自己活别人都毫不其作用，总之，它们都是没有意义的。

“生活的意义是什么？”这个问题在日常生活中往往不会被问到。人类日常的各种行为、态度、习惯、特征等等都是这个问题的反映。直到一个人在生活中遇到了挫折，开始怀疑自己或者社会。他才会发出此问。

有多少人就有多少生活的意义。每一种意义都或多或少含有错误的部分，没有绝对正确的生活意义和绝对错误的生活意义。但是不同的意义却是有高下之分的。同时，较好的意义具与较差的意义都有其各自的共同特征。

每个人都有三条重要的联系：

1. 个人与所处生存环境的联系。
2. 个人与人类社会其他成员的联系。
3. 个人有性别的归属：男人、女人。

三种联系构成了三个问题：如何谋求一种职业，以使我们在地球的限制下得以生存；如何在同类中获取地位，以使我们能互助合作并分享合作的利益；如何调整自身，以适应“人类存在两种性别”和“人类的延续和扩展，有赖与我们的爱情生活”等事实。

个体心理学发现：生活中的每一个问题几乎都可以归纳于：职业、社会和性这三个主要的问题之下。

失败者其生活意义的特征：缺乏从属感和社会兴趣，不相信合作的力量，其赋予生活的意义是个人的意义。真正生活的意义的特征是：它们都是被广泛赋予的生活意义。较好的生活意义，往往也被别人认定为其生活意义。所以这种生活意义能够分享，其能解决的问题是人类共同应付的问题。生活的意义就是对其他人发生兴趣以及相互合作。

人仅仅关注他人来定义自己的生活意义，难道就一定都不考虑自身吗？阿德勒认为个人可以在合作和奉献中塑造自己，完善自己。假如没有奉献的目标，而只想凭空发展人格，那是装腔作势，徒然使自己不愉快。另外，人类祖先的知识、文化和物质积淀也证实奉献是生活的真意。认识到这种生活意义的人会对人类全体发生兴趣，努力地培养爱情和社会兴趣。

儿童在五岁时就已经形成了一套独特而固定的行为模式。这种模式就是被赋予的生活意义的反应。即使这种生活意义错的一塌糊涂，其行为模式也很难改变。少数情况下，个人会由于错误生活意义导致的不良结果的压迫，思考错误的根源，矫正生活的意义。

童年时期的不愉快经历可能被赋予完全相反的意义。例如以下几种：

1. 必须改变不良的环境，保证我的孩子能被安置的更好。
2. 生活是不公平的，世界这样待我，我为何要善待世界？
3. 由于我不幸的童年，我做的每件事都是情有可原的。

意义不是被环境、经历所决定的，我们以我们赋予环境的意义决定了我们自己。

最容易将错误的意义赋予生活的三种情况：

1. 先天有身体缺陷的儿童

《自卑与超越》

2. 被骄纵宠坏的儿童
3. 被忽视的儿童

要了解个人赋予自己和生活的意义，最大的帮助是来自其记忆。通过对记忆特别是儿童时期最初记忆的解读，能够挖掘生活意义的要点。一旦我们发现并了解了生活的意义，我们即已掌握了整个人格的钥匙，并可以改造自身。

- 36、《自卑与超越》的笔记-第112页

睡眠和清醒并不是对立的，只是同一种事物的不同变异。

对于梦，我们首先考虑的是他遗留下来的心境，以及和它整个生活样式之间的关系。

- 37、《自卑与超越》的笔记-第2页

这三个约束构成三大问题：第一，我们的地球家园有种种限制，怎样在此限制下找到一个赖以生存的职业呢？第二，如何在同类中谋求一个位置，用以相互合作并且分享合作的利益？第三，人有两性，人类的延续依赖这两性的关系，我们如何调整自我以适应这一事实？

个体心理学发现，一切人类问题均可主要归为三类：职业类、社会类和性类。

三个约束

- 38、《自卑与超越》的笔记-第1页

在此，我们可以发现所有错误的“生命意义”的共同之点和所有正确的“生命意义”的共同之点。所有失败者——神经症患者、精神病患者——之所以失败，就是因为他们缺少同类感和社会兴趣。他们在处理工作、友谊和性生活中的问题时，都不相信这些问题能通过相互合作得到解决。他们所赋予生命的意义是一种个人所有的意义。那就是：任何人都不能从个人成就中获益。这种人成功的目标实际上仅仅是谋求一种虚假的个人优越感，而他们的成功也只对他们自己有意义。

神经病者都是自私的个人主义者？

- 39、《自卑与超越》的笔记-第111页

一个被母亲系缚在他自己身边的孩子，一旦进入一个不再和他联系在一起的情景，麻烦就开始发生了……他希望永远把妈妈拖在自己身边，占住她的思想，并使她关心自己。他能够用的，有许多种方法。他可能变成妈妈的心肝宝贝，永远软弱，撒娇，以博取同情。他可能动不动就哭泣或者害病，来表示他多么需要被照顾。在另一方面，他也可能时常动怒；他可能不服从母亲或与他争执，来赢取注意。在问题儿童中，我们发现了各式各样被宠坏的儿童，他们挣扎着要获取他们母亲的注意，并抗拒由环境而来的每一种要求。

- 40、《自卑与超越》的笔记-第19页

这三种情景——器官缺陷，被娇纵，被忽视——最容易使人将错误的意义赋予生活。

- 41、《自卑与超越》的笔记-第52页

每个人都有优越感目标，是属于个人独存的。它决定他赋予生活的意义。

- 42、《自卑与超越》的笔记-第61页

《自卑与超越》

对优越感的追求是所有人类的通性，那么这件事便不难。知道了这一点，我们便能设身处地，同情他们的针扎。他们所犯的唯一错误时他们努力都指向了生活中毫无用处的一面。在人类每件创作之后，都隐藏着有对优越感的追求，它是所有对我们文化贡献的源泉。

43、《自卑与超越》的笔记-第35页

如果一个孩子想要集中全力来克服他的困难，则在他身外必须有一个他要全力以赴的目标，这个目标是以他对现时代额兴趣，对别人的兴趣，以及对合作的兴趣为基础的。

44、《自卑与超越》的笔记-第226页

我们甚至可以说：要完全解决这种两个人的合作问题，每一个配偶都应该关心对方更甚自己。这是爱情和婚姻成功唯一的基础。我们应该看出，有许多的婚姻的意见及其改革计划，都犯了什么样的错误。如果每一个配偶对其伴侣的兴趣高于对自己的兴趣，那么他们之间便会有真正的平等。我们很诚恳的付出自己，我们便不会觉得自己在低声下气或受人压抑。双方都有这样的态度，平等才有出现的可能，努力的使得对方的生活安适和富裕，这样才会有安全感，觉得自己有价值，他们觉得自己被需要，没有人能够代替你。

45、《自卑与超越》的笔记-第16页

经验并不是成功或者是失败的原因。我们不会被经验过的打击所困扰，我们只是从其中取得决定目标之物。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，作为自己的未来生活的基础时，很可能就犯了某种错误。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。

46、《自卑与超越》的笔记-第4页

他认为：促使人类做出种种行为的，是人类对未来的期望，而不只是其过去的经验。这种目标虽然是虚假的，它们却使人类按照其期待，做出各种行为。个人不仅常常无法了解其目标的用意为何，有时它们甚至不知道其目标何在，因此这种目标是属于潜意识的。阿德勒把这种虚假的目标之一称之为“自我的理想”，个人能借之获得优越感，并维护其自我的尊严。

47、《自卑与超越》的笔记-第12页

我们不会被经验过的打击（即所谓的“震惊” trauma）所困扰，我们只是从其中取得决定吾人目标之物。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，很可能就犯了某种错误。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。

48、《自卑与超越》的笔记-梦

佛洛伊德和本书的作者阿德勒均对梦的原因和目的做了阐述，佛洛伊德关于梦的解析是非常出名的一本著作，虽然我没有看过书本，但是鉴于他的名气，我想必定有其可取之处，在未看及两种观点的情况下，对于两种观点的优劣我并不做评价，只是对于此书观点，写点自己的想法。

我们知道很多人都会做梦，但是为什么人类会做梦，而且为什么梦是千奇百怪的，而且很多梦还带着一些玄幻的色彩。这就让我们对梦产生了浓厚的兴趣。

阿德勒说，梦和我们的现实是相同的，他没有什么神秘的地方，他和我们白天所发生的所有一切都是密切相关，脱离现实的梦是不存在的，人为什么会做梦呢？因为压力，我们每个人在现实社会中

《自卑与超越》

生活都会有自己的生活模式，我们依据这个生活模式来判断和行动，可是我们的行为未必都是被社会上的其他人所认可的，我们自己有时候也会意识到自己正在出错，但是我们能够就那么轻易改变我们自己的想法，肯定是不行，我们所坚持的信念和行为是不肯轻易认输的，但是我们又无法欺骗自己，那么我们会做梦，在梦中我们的所有行为都是在隐喻的坚持我们所持有的生活模式，隐喻的好处就是看得人自己可以依靠主观的判断去决定其意义，而这正是梦要给我们的，我们通过梦中汲取对生活模式坚持的力量，而不被常识所轻易打败。

梦中的很多事情可以反应你现在所面临的问题，假设你正在面临一项任务，而你迟迟未能有所突破，那么在梦中有可能你会梦见你正在被追逐，你一直无法摆脱。或许从其他的心理学派会有更好的解释，但是在目前看来，阿德勒对于梦本身的解释还算说得通。我们不知道他的理论是否就是正确的，但是俗语中日有所思夜有所梦，所以梦如果单纯只是脱离白天的现实存在的东西的话，做梦本身就是镜花水月

49、《自卑与超越》的笔记-第27页

我们所有的努力都是为了要达到一种能使我们获得安全感的地位，这种感觉是：生活各种困难都已经被克服，而且我，们在环绕着我们的整个情境中，也已经得到最后的安全和胜利。

50、《自卑与超越》的笔记-第44页

然而，在个体心理学中，我们考虑的是灵魂本身，是同一的心灵。我们研究的是个人赋予世界和他们自身的意义，他们的目标，他们努力的方向，以及他们对生活问题的处理方式。

《自卑与超越》

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