

《挑战自卑》

图书基本信息

书名：《挑战自卑》

13位ISBN编号：9787800826139

10位ISBN编号：7800826139

出版时间：1996-01

出版社：华龄出版社

作者：阿德勒(奥)

页数：229

译者：李心明

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

《挑战自卑》

书籍目录

目

译序

生活的意义

心灵与肉体

自卑感与优越感

记忆

一、敌意的记忆限制身心发展

二、死亡信息的恐惧

三、亲系与竞争的记忆

四、根深蒂固的困惑

五、受歧视者的反抗欲

六、意外事故，终身难忘

梦

家庭

学校

青春期

犯罪与预防

职业

同伴

爱情与婚姻

《挑战自卑》

精彩短评

- 1、好看
- 2、心理学爱好者的必读书
- 3、看看每个人都不愿意承认的自卑。
- 4、这本书解决了我的精神危机
- 5、阿德勒的书，让我知道了还有个体心理学这一名词~！
- 6、02版《What life should mean to you》。怎么以此译名？//兴趣、合作、奉献，和谐社会必备读物啊。//“决定一个人的不是环境，而是对环境的估计”//过分强调“五岁定终身”。
- 7、越来越强烈地感觉看书应该看原版了。。。
- 8、在家里偶然发现的一本书~恩~更了解自己~和自己的对话。
- 9、好书。
- 10、“合作”
- 11、每个人骨子里都是自卑的，只不过被各种外在的表象所掩盖有不同的呈现方式罢了
- 12、经典的要经常看看，绝不过时。
- 13、对于励志的人生有启迪意义。
- 14、人在不断追求优越感的同时形成了自卑，我们形成了要超越并压垮别人的目标，追求优越地位，但所谓的优越感到底真的是否值得啊，这个还要反思orz

《挑战自卑》

精彩书评

1、此书英文名《What Life Should Mean to You》中文名《生活对你应有的意义》奇怪的是中文译名为《挑战自卑》或《超越自卑》或《自卑与超越》。一口气读完了此书，所幸竟然是在昨天世界读书日开始读这本书的，今天早上起来看看了会，晚饭前就读完了。此书成与20世纪初的西方发达国家，作者穿梭于美国和欧洲，从这本书可以看出我们对资本主义的误解。第一部分生活的意义也是该书的主旨所在。作者从联系入手（辩证法的联系？），人是“地球”的一员；人是“种族一员”；还有第三种联系，性别，爱情与婚姻。在这三种联系演绎生活的意义就体现在职业、社会和性三方面。作者一再强调联系以及合作。从而说明人的重要性是依照对别人生活做的贡献而定的，奉献是生活的真正意义，比如祖先为我们留下道路、技术，我们作为地球一员也应该为后代留下东西，而不是一味向地球索取。与人联系、对他人发生兴趣、互助合作、奉献才是真正意义的人。所有生活中的失败会，他们之所以失败就是由于他们错误理解生活意义。这种人对他和社会毫无兴趣，他们的兴趣点只停留在自己身上，他们所赋予生活的意义是一种属于个人的意义，因此，在处理职业、友谊和性等问题上，他们不愿用与人合作的方式加以解决，在生活中不能不面临失败。“我们的最大目标是，在我们居住的地球上，和我们的同类合作，以延续我们的生命”"个人都努力地想使自己变的重要，但是如果他不能领会人类的重要性是依照对别人生活所做的贡献而定的话，那么他必定走上歧途”“即使天才，也只能是因为他的生活被别人认定为对他很需要时，才被成为天才”后文是展开的说明。文中比较关注人的发展，成长过程，对娇惯儿等造成的问题人类关注较多，目前的中国独生子女问题跟那个时代的西方国家对孩子的娇惯产生的问题，很相似，很值得参考借鉴，尤其是家庭因素造成的问题人方面。作者强调从小培养一个跟社会联系的人，关注他人，跟人合作的儿童。本书适合刚成年人阅读，作为承前启后，修正自己由于前期教育造成的问题，然后为培养新一代提供指导。文中从人类及社会角度阐明了，奉献乃生活的意义，这一点比用意识形态来的舒服点。人的全部尊严就在于思想。在这个一切向钱看的、娱乐至死的、没有理想的、没有未来的时代，我们该如何安放自己的心？除了阅读，除了与那些高贵的灵魂为友，除了丰富自己的精神世界，还能找到别的穿越迷茫、困惑、焦虑不安的现实的现实的路径吗？

章节试读

1、《挑战自卑》的笔记-第95页

假如我们都能体会到：合作与爱情是无法靠武力获得的。

2、《挑战自卑》的笔记-第1页

已读。

3、《挑战自卑》的笔记-第9页

{ 如果我们以某种特殊经历的经验作为自己未来生活的基础时，很可能就犯了某种错误。 }
走不出某些不好的经历，就一直留在那里，走不下去。

4、《挑战自卑》的笔记-第1页

要不是前一篇书评还没发现书的本名叫《生活对你应有的意义》。。但的确每一章节中都几乎涉及了自卑这个话题，并且每种问题最后都能总结成与人与社会的合作上的问题。私以为这角度还是有点意思的。另外此书还是本好的育儿教材。。。

有借鉴意义的观点的摘录及归纳：

- 1.真正的生活意义是对团体的奉献。
- 2.自卑是人类与生俱来的，人类文化都是以自卑为基础的。
- 3.犯罪神经病都自卑并逃避现实生活，在错误领域追求优越感。
- 4.爱情、教育都无法用武力获得成功，因为这不是一种好的合作方式。
- 5.最早的记忆表现出基本人生观的雏形。
- 6.固定的生活模式及其应对的情绪和行为习惯在最初的四五年定型。
- 7.关心对方更甚于关心自己是爱情和婚姻成功的唯一基础。如果每一个配偶对于其伴侣的兴趣都搞过对于自己的兴趣就很难有真正的平等。
- 8.母亲的地位需要得到重视和提高。
- 9.愤怒是控制一个人或一种情节的工具之一。
- 10.自杀是一种责备、报复行为。
- 11.现行教育制度使孩子对竞争比对合作准备更为充分，使孩子只对自己感兴趣，目标将不会是奉献和施舍，而是夺取能供自己享用之物。
- 12.性格中过分强调遗传成分是迷信，妨碍兴趣的不是遗传，而是自己的灰心或对失败的畏惧。
- 13.具有自卑情结的个体应努力培养对社会和他人的兴趣，于奉献中挑战自卑

《挑战自卑》

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