

《心理与生活》

图书基本信息

书名：《心理与生活》

13位ISBN编号：9787542631954

10位ISBN编号：7542631950

出版时间：2010-1

出版社：上海三联书店

作者：阿德勒(Alfred Adler)

页数：329

译者：叶颂姿,刘乐群

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

内容概要

目录

上篇 生活的科学

译者序

引介

阿德勒及其著作

理论的摘要

后期的发展

关于目前这本书

实用主义

生活方式

原型

争取目标与自卑感

概论

第一章 个体心理学纲要

争取目标

统觉的图式

自卑感与社会兴趣

一般常识及其缺憾

双亲的影响

感觉与梦

排行的顺序与早期的回忆

结论

第二章 克服限制

个体联合

社会关联

对不完美的态度

强烈自卑感的征象

第三章 自卑与优越情结

一般情况

个案

第四章 生活的方式

了解生活方式

生活方式的改进

第五章 早期的回忆

回忆的方式

回忆的目的

被纵容和憎恨的小孩之回忆

第六章 表达活动与态度

表达活动

站立

依靠

距离与接近

态度

勇气和胆怯

相信命运

羡慕、男性的羡慕与性的困难

第七章 梦及其解析

生活方式与目标
个人逻辑
做梦的推论
睡眠、清醒与催眠
第八章 教育与问题儿童
学校及社会理想
家庭的影响
问题孩童
治疗
诊断：出生顺序
第九章 错误的生活方式：一个个案
早期孩童时期
学校问题
三个生活问题
预防与改正
第十章 犯罪与缺乏社会兴趣
一般情况
个案
第十二章 爱情与婚姻
平等的必要条件
准备与婚姻
婚姻的商议
第十三章 结论
下篇 人类面临的挑战
译者序
前言
第一章 自己与世界
第二章 生活风格研究的心理学途径
第三章 人生的任务
第四章 身体与灵魂
第五章 体形、运动与个性
第六章 自卑情结
第七章 优越情结
第八章 失败的形态
第九章 娇生惯养者的非真实世界
第十章 神经症的性质
第十一章 性变态
第十二章 童年的最早回忆
第十三章 妨碍社会感发展的情况
第十四章 白日梦/夜梦
第十五章 人生的意义
附录 咨询者与病人
问卷

《心理与生活》

作者简介

阿德勒（Alfred Adler，1870-1937），出生于奥地利维也纳郊区一个富裕的谷物商人的家庭，却度过了一个不幸的儿童时代，幼时身体虚弱，四岁才学会走路，五岁患严重肺炎，这一经历与他后来学医及形成其独特的心理学思想有关。1895年获得维也纳大学医学博士学位，研究精神病学。曾为弗洛伊德精神分析学派的核心成员之一，后因学术分歧与弗氏决裂。曾主持召开五次个体心理学会议。主要著作有：《超越自卑》《生活的科学》《人类面临的挑战》《神经症的性格》《器官缺陷及其心理补偿的研究》《神经症问题》《理解人类的本性》等。

《心理与生活》

书籍目录

上篇 生活的科学译者序引介 阿德勒及其著作 理论的摘要 后期的发展 关于目前这本书 实用主义 生活方式 原型 争取目标与自卑感 概论第一章 个体心理学的纲要 争取目标 统觉的图式 自卑感与社会兴趣 一般常识及其缺憾 双亲的影响 感觉与梦 排行的顺序与早期的回忆 结论第二章 克服限制 个体联合 社会关联 对不完美的态度 强烈自卑感的征象第三章 自卑与优越情结 一般情况 个案第四章 生活的方式 了解生活方式 生活方式的改正第五章 早期的回忆 回忆的方式 回忆的目的 被纵容和憎恨的小孩之回忆第六章 表达活动与态度 表达活动 站立 依靠 距离与接近 态度 勇气与胆怯 相信命运 羡慕、男性的钦羡与性的困难第七章 梦与其解析 生活方式与目标 个人逻辑 做梦的推论 睡眠、清醒与催眠第八章 教育与问题孩童 学校及社会理想 家庭的影响 问题孩童 治疗 诊断：出生顺序第九章 错误的生活方式：一个个案 早期孩童时期 学校问题 三个生活问题 预防与改正第十章 犯罪与缺乏社会兴趣 一般情况 个案第十一章 爱情与婚姻 平等的必备条件 准备与婚姻 婚姻的商议第十二章 性与性问题 早期的训练 依赖于生活方式 其他因素 社会的解决第十三章 结论下篇 人类面临的挑战 译者序 前言 第一章 自己与世界 第二章 生活风格研究的心理学途径 第三章 人生的任务 第四章 身体与灵魂 第五章 体形、运动与个性 第六章 自卑情结 第七章 优越情结 第八章 失败的形态 第九章 娇生惯养者的非真实世界 第十章 神经症的性质 第十一章 性变态 第十二章 童年的最早回忆 第十三章 妨碍社会感发展的境况 第十四章 白日梦 / 夜梦 第十五章 人生的意义 附录咨询者与病人 问卷

《心理与生活》

章节摘录

上篇 生活的科学第一章 个体心理学的纲要伟大的哲学家威廉·詹姆斯(William James)曾经说过：“唯有直接与生活发生关系的科学，才是真正的科学。”也有人说在直接与生命有关系的科学中，理论与实际几乎是相辅相成、不可分开的。生命的科学，正因为它令它自己重塑在生命的活动上面，因而也就变成了生活的科学。这些要点替个体心理学提供了特殊的力量。个体心理学试图将个体生活看成整体，并将每一反应、每一活动、每一冲动当成个体对生活态度的一个明显部分。从实际观点来说，这样的科学是必需的，因为靠着知识的帮忙，我们可以修正并改变我们的态度。因此，个体心理学从两方面说来是具有预言意义的：它不仅可以预言会发生什么，甚至，像预言者约纳(Jonah)一样，也可以预言什么事情不会发生。

精彩短评

- 1、翻阅了一下，理论性比较强。
- 2、看了几页，对于初学的人来说还是能够理解的，希望能有帮助
- 3、很便宜的价格买到了这么好的书。很值。
- 4、从个人做起，和中国古典的思想有相通之处。难道不是吗？个人的心理健康了，家庭的生活才会健康愉快，家庭和睦了，社会才能得到积极、进步。这是不是和大学之道有类似的地方呢？个人的心理是千变万化的，但万变不离其衷，那就是不离自卑感和优越感。自卑感要么使人一蹶不振，要么就能使人从合理的刺激作用中走出来，取得成功。而优越感则使人找不着北，盲目地把一些负面的、不应该有的感情也投入进去，变成所谓的优越感，让人沉迷于其中而不能自拔。无论是哪一种感情，人如果处理得不当，都会产生不同的后果。本书的作者就是在提醒大家，要合理利用负面的情感，自我提高、自我警醒，找出适合自己行为方式，走出自卑感，抛弃虚假的优越感，成为一个心理健康的人，才能对家庭和社会做出应有的贡献。
- 5、生来就有自卑感。每个人之所有无法清楚地认识自己，真正的困难在于当我们会不自觉的回避本身所存在的问题，这种回避可能是潜意识的，并不能通过意识很好的控制。人的本性有太多的劣性，而我们不愿去承认。所以往往越回避的地方才越是问题的关键。
- 6、大师的书，值得拜读！
- 7、翻译乱七八糟一塌糊涂！就算人家原文意思暧昧一点，也不用翻得连作者转世成中国人都看不明白吧？语法错漏百出，根本和自动翻译机翻出来的差不多了，小学生写的作文大概语法还要通顺些吧！翻译翻得敷衍，校对润色也没有好好做，简直浪费纸张油墨。
- 8、之前买过一本阿德勒写的《超越自卑》，听说这本书更为系统，所以买来准备看看。阿德勒的心理学相比弗洛伊德，我更喜欢前者。
- 9、学心理学必读的书。
- 10、还没开始看 翻了一下 感觉还不错 看看希望可以有点用
- 11、生活，都会遇到各种复杂的心理。个体心理学，值得一看！
- 12、神经症是——“自我”病，把自己太当块“大玻璃”了。正常不一定健康，前者的标准就是一刀切的社会适应，后者的样本则多元的很。非常反感见林不见树的心理分析。
- 13、值得拥有，值得珍藏，更值得学习和运用到自己的生活中。
- 14、一本让自己学会很多东西的书。
- 15、因为荣格，喜欢上了心理学上的书籍
- 16、个人比较喜欢阿德勒的观点。第一部分内容容易理解。第二部分内容层次较高。两部分有不同的译者，分别做了序言，可见比较严谨。印刷质量和文字大小没问题。
- 17、不知道是商家的原因还是物流的原因，买了四本书，少了一本，发邮件投诉了也没用
- 18、翻译得实在无法忍受。
- 19、好书一本，你值得拥有。
- 20、非常好的一本书，详细介绍阿德勒个体心理学体系，而且翻译质量不错
- 21、想一些别人不能的，只能找到内心的源头，生活才会更好。很便宜
- 22、很不错的一本心理学入门教材，没那么枯燥
- 23、非常智慧的洞见人在早期原型中已经确立生活风格，可以根据人的早期记忆挖掘。生活风格在经历顺境中难以明确的呈现，但身处逆境时，将显露无疑。自卑感和优越感是驱动生活奋斗的良计，但若变为情结，则倾向于无用的一面。社会感的不良起源于社会兴趣的缺乏。
- 24、心理与生活真是一本好书，需要认真阅读！
- 25、这本书还是很不错哒，内容比较吸引人，不枯燥，就是纸质粗了点
- 26、人心难测,自己都研究不透自己,所谓心理学都是猜测\臆断.
- 27、与《超越自卑》相比，似乎没什么特别值得惊喜的论断。
- 28、一个人的价值不在乎其出身，而在乎其作为。很喜欢书籍封面上这句话，阿德勒的著作，是自学心理学不错的教材，语言是有些难懂。

《心理与生活》

- 29、送货速度真的挺快的，内容比较多，翻看了几页还没有细读，感觉纸质不是很理想。
- 30、物流太不好了，没有及时送到还需要自己去取，第一次去没有取到第二次才取到，物流服务态度很不好，说的在哪里等，等了很久都没有见到人，打电话联系，态度很不好。叫自己去拿
- 31、看了纸张不错书籍也不错
- 32、这本书需要仔细、反复研读，很深刻。
- 33、喜欢心理学，买来看看，质量不错，内容还没看完
- 34、版本很好，内容也不错，将作者的思考如实地记载了下来
- 35、心理与生活的话题貌似很火，在这个关注心理问题的时代很有比要读一读，极平实的一本书，很好懂，作为消遣阅读也可以。
- 36、心理学的名作，可以一看，内容不错。
- 37、是阿德勒的两本书的合订，前言有对阿德勒其人其思的概览，有助于对其作品的理解
- 38、没看完，首先发现了别字，对于作者1895年是学士还是博士毕业竟然出现了不一致。
- 39、对心理学的了解更近一步
- 40、句子几乎没有什么逻辑，词语之间不搭配，让人很难读懂，除非自己重新组织句子结构。出版社这么有名气，怎么能让阿德勒的作品以这种方式和中国读者见面？？！！
- 41、对阿德勒的兴趣是看完曹晚红、魏雪萍翻译的那本《自卑与超越》后产生的，那本的翻译整体上比这本要流畅很多，缺点是把“神经症”翻译成了“神经病”，但绝对值得推荐。至于这本，《心理与生活》，分上下两部分，其实是阿德勒的两本著作的合订本，上篇是“生活的科学”，下篇是“人类面临的挑战”，不同的译者。就内容来看，《自卑与超越》几乎涵盖了阿德勒的主要观点，并且非常通俗易懂；《心理与生活》所谈论的也是几乎同样的问题，上篇不难懂，下篇需要对个体心理学有所了解的基础上才能读懂，整体翻译水平很一般。（下篇是从英译本翻译来的，但仍显晦涩。）简言之，推荐《自卑与超越》，看完后感兴趣的话再看这本《心理与生活》吧~
- 42、中医书籍纸张有点发黄，不知道是不是正版 其它的两本很好
- 43、大师的书，果断收了，2.5折，划算！
- 44、很好，是心理学入门书籍
- 45、内容本身很不错，可惜了败在翻译上，看着看着就很无语，早知道就看看英文原版了~~
- 46、这本书刚看了开头，不知是否翻译问题，又或我理解不够，有些总是读不通
- 47、这本书很好，很喜欢，一定要认真看看
- 48、心理与生活，如何一个心理学的角度，来解释我们的日常生活
- 49、就是读不懂，有些生活中很有意思的东西一旦上升到哲学高度就变得很无趣，太抽象了太抽象了
- 50、每一个人都是一个小宇宙，好好认识你自己吧，看看心理学大家写的书，有助于认识你自己。
- 51、虽然因春节送货延迟，但服务仍然周到，发了短信告知。书籍装潢印刷非常棒。
- 52、心理学经典作品，不错。阿德勒心理学的入门读物。
- 53、比国内学者深入，很好。
- 54、我很喜欢，书挺厚的，看起来也不错，反正我喜欢啦
- 55、作者认为：在提升人类方面最好构想时上帝的观念。这就包括一个目标，想完美的运动。那对于没有上帝观念，没有宗教信仰的种族来说，提升人类方面最好的构想又是什么呢？作者重点强调社会感，并且感觉个体心理学必须符合社会大体标准。这本书看了让我觉得 错误都起源于社会感的缺乏。而且错误很难弥补。有点费力读起来也有点会抑郁。
- 56、自卑情结 优越情结
- 57、一般，人的自卑？？？哈哈
- 58、好的心理学书籍帮助人成长。
- 59、vGood!
- 60、他们说学心理的人心理都有问题 这是真的吗？我要研究研究
- 61、真差劲，沟通7次普通发票仍未开发，再也不要谈什么服务。
- 62、早期的书，没有从神经、大脑等等开始讲，而从更实际的生活方面入手分析，讲评。无须什么基础知识，只要有点生活经验即可理解。有些用处，看个人喜欢吧~
- 63、看着活动便宜，买来学习一下
- 64、浅而深出！！！！

《心理与生活》

- 65、书的质量不错，虽然有些页面印刷不是太清晰。上卷已经看完，感觉比较容易看懂。下卷看了一章，感觉比上卷难懂。
- 66、对目录中，早期回忆、教育与问题孩童；个案解析等话题较感兴趣。还未读。
- 67、看了上篇
- 68、拿到书，打开一看，是一本使用过的书。怎么能这样呢？？？不解。如果这样，没有解释，我今后是不会再来这里买书了。太令人气愤！
- 69、推荐购买，值得拥有
- 70、一直想买下它，很早就得到推荐，苦于没时间读，搁置。相信不会令我失望。
- 71、非常棒的书，给我启迪非常大。本书关键字有社会感、生活方式，触动的观点有童年早期的生活方式与风格会伴随一生，寻求社会感是立足于社会的前提条件，一切错误都起源于社会感的欠缺 培养正方向的社会感吧，真的帮助我回忆了童年、思考沉淀了许多，也帮助认识了自己，进一步了解了世界。
- 72、不过时促销买的，所以没得说
- 73、20161219读完，过时的理论。
- 74、帮别人买的，没有什么反馈，估计石沉大海了。但是应该也还不错。
- 75、商品很好，是老师推荐的，一直都想看。
- 76、看过了自卑与超越（what should life mean to you），对阿德勒产生了兴趣~还没看完，不过里面实在没有多少比超越那本更新的东西，翻译也不如前者。
- 77、心理学著作我看的第一本就是阿德勒的《理解人性》。他的书我看了有三本了，这是第四本。
- 78、本人的专业需要，还没看，去学校图书馆看看有没有这本，对比一下二者翻译，哪个更好再说
- 79、书专业性较强，有些地方比较难懂。
- 80、还没仔细读。不过看目录感觉挺吸引人的
- 81、最近对心理学比较感兴趣，字当当上查到了这本书，觉得不错就买了，考研想考心理学的，但是要从零开始学心理学，又退缩了，当做业余爱好吧，这个也不错，还没怎么看，期末考试考完就有时间看了，大致翻了下里面好多理论性深奥的东西，看来要好好研读了。
- 82、阿德勒的著作，很好，和弗氏不同的观点。
- 83、讲了一些心理学的基本概念，没有细说，我还没读完，不好评论。
- 84、一本洞察心理与生活的经典著作，作者透过生活现象解析心理活动，通过心理活动解构生活现象，深刻而不深奥，很有启迪意义！
- 85、比较满意，这本书的内容还可以了
- 86、内容很赞，喜欢阿德勒的人，不要错过哦
- 87、优越与自卑...
- 88、看到自己，哎！
- 89、还没开始看，不知道什么内容，看着题目买的
- 90、好好好好刚刚刚
- 91、翻译太坑爹！根本读不通啊！
- 92、刚收到看了看，还不错。
- 93、挺好的·书的内容呢·呃··下篇很不好懂
- 94、趁打折买来，慢慢看的，觉得还不错，就是书有点旧了。
- 95、个体心理学大师阿德勒的名著，值得阅读和收藏。
- 96、《心理学与生活》是一本优秀的、经典的心理学教科书，不仅在美国，在全世界许多国家的心理学界都有着极高的知名度，是心理学基础教材中第一品牌书、被美国ETS推荐为GRE心理学专项考试的主要参考用书。是美国斯坦福大学多年来使用的教材，也是在美国许多大学里的“普通心理学”（General Psychology）课程选用的经典教材。
- 97、翻译一般，特价勉强翻翻看。

1、我们可以清晰的看到，阿德勒的成长史多么深刻的影响了他的理论体系。他的前半生都在与自卑斗争，陷在自卑情结和优势情结之间（同样的，弗洛伊德徘徊在神经症的边缘，而荣格则生活在精神分裂症的初期阶段），饱受身体缺陷的折磨，在大哥的阴影下努力。在精神分析领域成名后，又努力撇清与弗洛伊德的关系，对弗氏的决定论、生物论大肆攻讦。从阿德勒的书中还可以明显看出他对自己的理论的自信和坚持，这似乎源于他鲜明的世界观。基于进化论的整体世界观使得阿德勒坚定的认为，个体的生存意义在于为社会整体的发展贡献个体的力量，因此个体顺应社会化的方向，沿着自我保存、繁衍、合作的道路向完美进化，这是不容置疑的绝对真理。同时，阿德勒也坚定支持将个体作为整体去看的观点，也就是个体同一性。他反对将个体、自我、意识等概念分解归类，用“生活方式/生活风格”这一概念对个体做整体描述。不分解的结果就是浮于表面。为了脱开其理论过于笼统的批评，阿德勒端出了统计学，以及随处可见的存在无数种可能性的声明。这样他的理论立刻显得简单明了：童年的原型基本决定了一个人的生活方式，进而体现在他的社会感上。对一个人心理问题的处理应当通过对其童年原型的分析，通过排行、童年记忆、梦三个角度，发现其生活方式中包含的自卑情结和优势情结，集中在三大社会性问题社会、工作、爱情上。其理论的延伸包括：最常见的引起自卑情结和优势情结的原因是溺爱、忽视和身体缺陷；家庭排行使得几个孩子处于不同的位置上，在竞争中的优劣势会导致他们发展出不同的性格特点；针对弗洛伊德的性本能和决定论，发展出了社会兴趣和积极超越的未来取向。毫无疑问，与弗洛伊德的理论相比，阿德勒的理论体系更易于理解和上手，可以作为心理咨询的一个思路，也应当足够用来回答咨客的个人问题。但作为咨询师，只看到这样的深度显然不足以帮助咨客觉察、觉醒和觉悟。同时还应该看到，他的理论挑战了一些心理咨询的准则，比如咨询师的价值中立。相对于心理学家，阿德勒更像是一个应用心理学的社会工作者。

2、这本书好难读，时隔三年，重读，这次终于全文读完。呼~~阿德勒对于自卑感和自卑情结、优越感和优越情结有很清晰的区分，而原型图式和生活风格，以及生活兴趣，也有自己特别的定义。最重要的是，在他的观点里，有用的和无用的，是根据对社会的贡献来说的，是不是可以定义他的理论是社会取向的？这本书主题思想统一不散，论述又紧紧围绕主题，所以读起来思路清晰。不知道为什么，读这本书的时候被鼓舞到了，就像读一些励志的书，很兴奋，对生活充满热情，哈。

章节试读

1、《心理与生活》的笔记-第133页

对个体心理学来说，生活里面没有一个问题比另一个问题更为重要。如果人们加重了爱情与婚姻的问题，并给予它极大的重要性，则他们将会失去生活中的和谐。

2、《心理与生活》的笔记-第四章 生活的方式

++生活方式++

自卑情结会刺激人们产生目标，采取行动，这种持续的行动就成为“生活方式”。

在一个人的目标需要别人支持的情况下，会发生什么？他会迟疑不决、止步不动或逃避生活问题的解决。

++正常人++正常人住在社会上，其生活方式非常能够适应社会，不管他要或不要，社会从他的工作中都能得到某些利益。同时，从心理学观点看来，他有足够的能源和勇气来应付问题和困难，当这些事物临头的时候。心理上有缺陷的人则缺少这些特质：他们既无法适应社会，在心理上亦无法调试每日生活的工作。

3、《心理与生活》的笔记-第50页

一个人若知道他可以克服困难，他就不会没有耐性。有很多人出尔反尔——这就是强烈的自卑感的表征。对这种人的正当治疗就是鼓励他们——千万别让他们泄气。我们必须让他们了解他们能够面对困难并解决生命的问题。这是建立自信的唯一方法，也是治疗自卑感的唯一方法。

自卑的克服，除了借助外力，只能时刻提醒自己：保持警醒，鼓起勇气。

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