

<<生命对你意味着什么>>

图书基本信息

书名：<<生命对你意味着什么>>

13位ISBN编号：9787214076724

10位ISBN编号：7214076721

出版时间：2012-1

出版时间：江苏人民出版社

作者：阿德勒

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<生命对你意味着什么>>

前言

一个心理学家的自卑与超越 在心理学教材上,阿尔弗雷德·阿德勒(Alfred Adler, 1870—1937)与弗洛伊德、荣格的名字被放在一起,同为心理学精神分析学派的开创者。他成立的“个体心理学派”是心理学史上一个重要的流派,对人类个体心理的研究做出了不可忽视的贡献。

从某种意义上说,阿德勒是人类历史上第一个深入到个人心理的最深处、探究一个人成功或失败的动机和心理学家。

他认为每个人自出生就带有不同程度的自卑感,因为他们所处的地位都是他们希望加以改进的。

这种自卑感既能摧毁人也能塑造人。

人类应当承认自卑感的存在,努力纠正自己错误的生活模式,建立更有价值的生命意义,明确符合自己的生活目标,鼓起勇气去改善处境,追求卓越。

他的观点引领了当下人们对自身精神世界的探索,指导人们找出自我精神问题的症结,对工作压力过大和生活方式不健康导致的压抑、自卑、苦闷、孤独、疏离等消极情绪具有积极的治疗意义。

阿德勒的一生是不断超越自卑与获得成功的一生。

他的许多观点也来源于他的人生经历。

阿尔弗雷德·阿德勒于1870年生于奥地利首都维也纳的郊区。

他的父亲是一名犹太商人,主要做谷物生意。

由于父亲经营有方,他的家境颇为富裕,一家人热爱艺术,尤其是音乐。

童年的阿德勒身体很弱,因患有软骨病而导致背有点驼,这和他相貌英俊、身材挺拔的哥哥形成鲜明的对比,使阿德勒从小感到自惭形秽。

但阿德勒并没有让身体上的缺陷压倒自己,相反,这刺激了他的上进心。

他喜欢结交各种各样的朋友,在孩子们的游戏中也总是试图超过他哥哥。

父亲鼓励他说:“阿德勒,你不能相信任何事。”

也就是告诉他,不能让眼前的困境束缚住自己,不能相信当下的困难就是人的一生,而要勇于突破,大胆地去创造自己的生活。

这个坚定的信念深深刻进了阿德勒的心里。

5岁时,一次劫难几乎改变了阿德勒的一生——他患上了很严重的肺炎,医生认为他快死了,家人也不抱什么希望。

但几天后,他用坚强的求生意志抗击了病魔的侵蚀,竟奇迹般地康复了。

而这场病也使他萌生了要当一名医生的愿望,他将这个生活目标作为毕生的追求,只为克服童年的苦恼和对死亡的恐惧。

所以,尽管他很喜欢音乐,也对许多艺术门类有很深的造诣,他还是选择了心理医生这个职业。

当然,这次经历也催生了他许多心理学观点的萌芽。

阿德勒9岁时便进入了弗洛伊德14年前上过的中学。

刚进中学的时候,他由于数学不好而被老师视为差等生,老师看不起他,并建议他父亲让他去当一名制鞋工人。

父亲拒绝这样做。

但这件事也极大地伤害了阿德勒的自尊,并激起了他的上进心,促使他努力学习,在数学上有了很大进步。

偶然的一个机会,他解决了一道连老师也感到头疼的数学题,让班上同学刮目相看,更增强了他对自己、对人生的信心。

直到很多年以后,阿德勒还经常提到这件事,他告诫人们:人的潜力其实是没有局限的,更不是天生注定的,只要肯去挖掘,每个人都有成功和飞跃的机会。

这也是阿德勒个体心理学关于“自卑情结及其补偿”的一个重要结论。

中学毕业后,阿德勒如愿以偿,进入维也纳医学院,系统学习了有关心理学、哲学的知识,并受到了良好的医学训练。

<<生命对你意味着什么>>

他25岁时便获得了医学博士学位。

毕业后，他先在维也纳医学院实习了一段时间，然后就应征服役，在奥地利军队的一所医院工作。

两年之后，他觉得自己的知识储备还不够，于是又回到母校深造。

在此期间，他和来自俄国的留学生罗莎结了婚。

罗莎出生于莫斯科的犹太人家庭，是个能说会道、擅长交际、也很能干的女人。

但她突出的个性和热烈得有点社会主义意味的激情，与阿德勒矜持而保守的贵族气质不太一致，以至他们的婚姻在开始时常有摩擦。

阿德勒在回忆录中说：“男女平等这件事，说比做起来容易。

”但后来他们两人还是恩爱非常，白头偕老。

这大概与医学博士特有的耐心、细腻的引导有关。

29岁时，阿德勒在维也纳有名的布雷特公园附近开设了自己的诊所。

他的病人主要是艺术领域的专家，如画家、音乐家等。

从医疗实践中他发现，这些富有创造性的艺术家们，都曾克服过儿童时期因生理缺陷或意外事故造成的心理阴影。

他们奋进拼搏，并在此基础上发展出了不凡的才干。

在工作之余，他还广交朋友，常到咖啡馆去和各种各样的人聊天、探讨人生，他的不拘小节和开朗的性格，使他深受欢迎。

当然，阿德勒绝不是在此虚度时光，他会观察社会各阶层的人们，了解他们的童年和主要的经历，再进行比较和分析，得出一些结论，为他日后创建个体心理学提供了丰富的资料。

在1900年前后，刚满30岁的阿德勒，人生又发生了一次戏剧性的转变。

阿德勒的研究兴趣一直集中在精神病理学方面，他熟读弗洛伊德《梦的解析》一书，认为这本书非常有助于了解人性。

两年后，他还写了一篇分才斤《梦的解析》的文章，发表在维也纳一家有名的杂志上。

没想到，这篇文章立即引起了弗洛伊德的注意。

他很欣赏这位年轻的医学博士对精神分析学的看法和理解的深度。

不久后，阿德勒就收到了弗洛伊德的亲笔信，邀请他加入由弗洛伊德本人主持的“星期三精神分析协会”。

弗洛伊德对阿德勒的加入感到十分高兴，他认为阿德勒的思想和见解大大深化了精神分析学的研究，阿德勒也随之声名鹊起。

40岁时，阿德勒就成为了著名的维也纳心理分析协会继弗洛伊德之后的第二任主席，并担任心理分析学刊的编辑。

这些经历使阿德勒成为精神分析学派仅次于弗洛伊德的最有影响力的人物，也为他日后创立自己的学说打下了基础。

尽管阿德勒加入了精神分析协会，但他对弗洛伊德的许多观点还是有着自己的看法。

他尤其不赞成弗洛伊德的“性是人类一切行为的驱动力”的观点。

阿德勒发表的《器官缺陷及其心理补偿的研究》一文曾引起精神分析学界很大的争论，这也标志着他与弗洛伊德的分歧已经明显化了。

阿德勒在这篇文章中首次引入了“自卑情结”的概念。

他认为，由于身体的缺陷或其它原因引起的自卑，可能毁掉一个人，使人自暴自弃或发生精神病，但也不可能激发人的雄心壮志，使人发愤图强，以超于常人的努力和汗水补偿生理上的缺陷，从而成为不平凡的人物。

比如古希腊的戴蒙斯赛因斯从小患有口吃的毛病，但经过多年苦练，他不但克服了口吃，还成为了闻名于世的演说家。

美国的罗斯福总统患有小儿麻痹症，但他自强不息，从逆境中走向成功的故事更是广为人知。

类似的例子在历史及现实社会中数不胜数。

这篇文章使阿德勒声名大噪，文中的许多观点被收录至这本风靡全球的《生命对你意味着什么》，并得到了更进一步的展开与深化。

<<生命对你意味着什么>>

他认为，自卑感并不是什么坏的情感，或是变态的征兆，相反，它是每个人在追求其优越地位和改善生活环境中必然要出现的心理反应。

关键在于我们如何对待这种自卑。

是像孩子那样利用自卑作为借口逃避现实，事事依赖他人？

还是勇敢地克服和超越自卑，走向成功的人生？

这些理论对当时社会造成了很大影响，激起了一代人奋进拼搏的勇气，并使他有了一大批追随者。

因为他的主要观点与弗洛伊德的精神分析主义大相径庭，弗洛伊德已经开始无法容忍，不久两人就闹翻了。

1911年，弗洛伊德与阿德勒的分歧公开化了。

弗洛伊德致信心理分析学刊的发行人，要他把学刊封底阿德勒的名字除去，否则就把他自己的名字去掉。

而阿德勒也始终坚持自己的观点，不想屈于权威，于是带领9名同伴退出心理分析学会，正式与弗洛伊德分道扬镳，并组织了“自由心理分析协会”，称自己的思想体系为“个体心理学”。

至此，42岁的阿德勒又克服了人生的一次苦难并实现了自我的超越。

到1920年前后，阿德勒已经声名远扬了，不但在维也纳有众多的拥护者和追随者，还有许多人慕名而来，到维也纳拜师求教，阿德勒也应邀到欧洲各国讲学；1926年，他到美国讲学，受到社会各界的热烈欢迎，次年成为哥伦比亚大学的客座教授；1932年，他受聘担任美国长岛医学院医学心理学教授。

就在这一年，他出版了《生命对你意味着什么》，更是赢得了全世界的关注。

到这个时候，阿德勒已经功成名就，个体心理学的影响逐渐扩大，他的声望如日中天；1934年，阿德勒决定在美国定居；1935年，他创办《国际个体心理学学刊》；1937年，阿德勒再一次应邀到欧洲讲学，过度的劳累使他心脏病突发，逝世于苏格兰的阿伯丁大学，享年67岁。

早在1949年，著名心理学家奥尔波特就预言说：“我们可以预见，个体心理学在20世纪将迅速发展，因为唯有它的帮助，心理学才能符合它所研究和 service 的人类本性。

”事实上，的确如此。

如今，阿德勒的个体心理学正被越来越多的人所知、所喜爱、所传播，它被广泛应用于人文科学的领域，尤其以心理治疗和教育领域最为突出。

在美洲，有“阿德勒心理学协会”，定期出版业务通讯和《个体心理学季刊》；在北美和欧洲，有30多个儿童发展训练机构和100多个阿德勒职业训练组织；德国也有庞大的个体心理学协会，出版《个体心理学》杂志；国际上也有个体心理学联合会，定期开会讨论交流个体心理学的最新进展。

如果我们耐心地品味阿德勒的名作《生命对你意味着什么》，一定会感动于作者对生活的无限热情和他对研究人类健康、理性、乐观的执着精神。

尤其在这个物欲横流、精神贫乏的年代，阿德勒的心理学犹如浸入沙漠的一缕清泉，让人重新体味到生命的意义和价值，这些绝不是金钱、物质和泛滥的私欲能够满足的，它将人类带入了一个更加广阔，也更令人神往的精神园地。

<<生命对你意味着什么>>

内容概要

这是一本帮你超越自我的生命启示录。

生命，从出生的那一刻起，就被赋予了某种意义。

心灵、肉体、记忆、梦、职业、同伴与婚姻，这些生命中最重要元素，像是某种神秘的图腾，围绕着你，企图帮助你改变命运。

心理学大师阿德勒一生都致力于解密这些元素带给人的重大影响，并首次提出“自卑情结”的概念。

自卑既能摧毁人也能成就人，利用好它，你便能挖掘内心的巨大潜能，在庸碌的人生中脱颖而出。

<<生命对你意味着什么>>

作者简介

阿德勒（1870-1937）奥地利心理学家，与弗洛伊德并驾齐驱的心理学大师，以“自卑情结”为核心的个体心理学创始人，人本主义心理学的倡导者和领袖，并修正了弗洛伊德泛性论的精神分析观。对后来西方心理学的发展产生了重大影响。其代表作《生命对你意味着什么》（又译名《自卑与超越》）于1932年首次出版，已畅销全球80年。

<<生命对你意味着什么>>

书籍目录

译序 一个心理学家的自卑与超越

Chapter 1 生命：我们都有小宇宙

Chapter 2 心灵与肉体：指挥者和他的战马

Chapter 3 自卑与优越：情绪的两生花

Chapter 4 记忆：平复心灵的魔镜

Chapter 5 梦：常识的忤逆者

Chapter 6 家庭：孩子的错也是大人的错

Chapter 7 学校：对社会的第一次触感

Chapter 8 青春期：成人世界的孤独骑士

Chapter 9 犯罪：追求者的撒旦之路

Chapter 10 职业：内心住着艺术家

Chapter 11 同伴：因为崇拜同一个图腾

Chapter 12 婚姻：爱，没有假期

<<生命对你意味着什么>>

章节摘录

版权页：对于那些宴会，我记得的唯一事情是：姐姐老是喜欢强迫我说些话，例如‘跟这位小姐说说你的名字’等。

”——这是一种错误的教育方法。

假使这位女孩子因此而患上口吃或出现言语上的困难，也不值得我们惊异。

口吃的孩子通常是因为别人对他说话过分注意。

他非但无法承受压力，自自然然地和别人交谈，反倒要过分关心自己，并设法使人了解自己。

“我还记得，我说不出话来时候，回到家总会挨一顿骂，因此我变得很讨厌出门和别人交往。

”我们最先的解释必须完全修正了。

现在，我们可以看出她最早记忆后面的意义是：“我被带去和别人接触，但是我发现那是很不愉快的

。

由于这些经历，从此之后，我便讨厌这一类的合作。

”因此，即使到现在，她仍然不喜欢与人交往。

我们发现：她面对这些事情会不自在而过分注意自己，她只好炫耀自己，并觉得这种要求过分沉重。

她被训练得要与与众不同，而难以平易近人。

（五）“我的童年时期，有件大事是让我难以忘怀的。

当我大约4岁时，我的曾祖母来看我们。

”我们说过，祖父母通常都宠爱着他们的孙子，至于曾祖母如何对待他们，则是我们尚未讨论的事情

。

“当她来看我们时，我们要拍张四代同堂的照片。

”这个女孩子对她的门第非常感兴趣。

由于她这么清楚地记得她曾祖母的来访和合拍照片的事，我们可以推断出：她对家庭的依恋非常之深

。

如果我们说对了，我们会发现她合作的能力很难超出她家庭圈子的范围。

<<生命对你意味着什么>>

编辑推荐

《生命对你意味着什么》全球畅销80年，深刻影响人类历史的心理学经典（又译《自卑与超越》）！心理学大师阿德勒带你探究内心精神世界的生命启示录，帮你克服自卑、压抑、苦闷、孤独等消极情绪的心理自助宝典，教你改善当下处境，获得卓越成就的精神红宝书！献给所有曾感到自卑却依然不放弃追求卓越的人，让我们从梦、心、记忆和情绪中脱颖而出实现自由！

<<生命对你意味着什么>>

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:<http://www.tushu007.com>