

现代自我启发之父百年经典

阿德勒100句人生革命

接受不完美的勇气

[奥地利] 阿尔弗雷德·阿德勒 原著 程浩阳 编译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

ZHO
紫图

阿德勒100句人生革命

接受不完美的勇气

[奥地利] 阿尔弗雷德·阿德勒/原著

程浩阳/编译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

阿德勒100句人生革命 / (奥) 阿德勒原著 ; 程浩阳编译.

— 北京 : 北京联合出版公司, 2015.9

ISBN 978-7-5502-6286-7

I. ①阿… II. ①阿… ②程… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第227509号

阿德勒100句人生革命

项目策划 紫图图书 ZITO®

丛书主编 黄利 监制 万夏

原 著 [奥] 阿尔弗雷德·阿德勒

编 译 程浩阳

责任编辑 孙志文

特约编辑 李媛媛 申蕾蕾 李圆

装帧设计 紫图图书 ZITO®

封面设计 紫图装帧

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京嘉业印刷厂印刷 新华书店经销

60千字 787毫米×1092毫米 1/32 13印张

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6286-7

定价: 48.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请联系纠错或调换

纠错热线: 010-64360026-103

目录

阿德勒“100句人生革命”

/004

记录你的“100句人生革命”

/209

阿德勒100句人生革命

接受不完美的勇气

〔奥地利〕阿尔弗雷德·阿德勒/原著

程浩阳/编译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

ZITO[®]

紫图出品

目录

阿德勒“100句人生革命”

/004

记录你的“100句人生革命”

/209

阿德勒“100句人生革命”

作为个体心理学的创始人，阿德勒与弗洛伊德、荣格齐名，深深影响了史蒂芬·柯维，以及人际关系学大师戴尔·卡耐基。

抛开心理学家的身份，他首先是一个活出了自我超越的人，而个体心理学不过是他将人生活出了自己的理论。

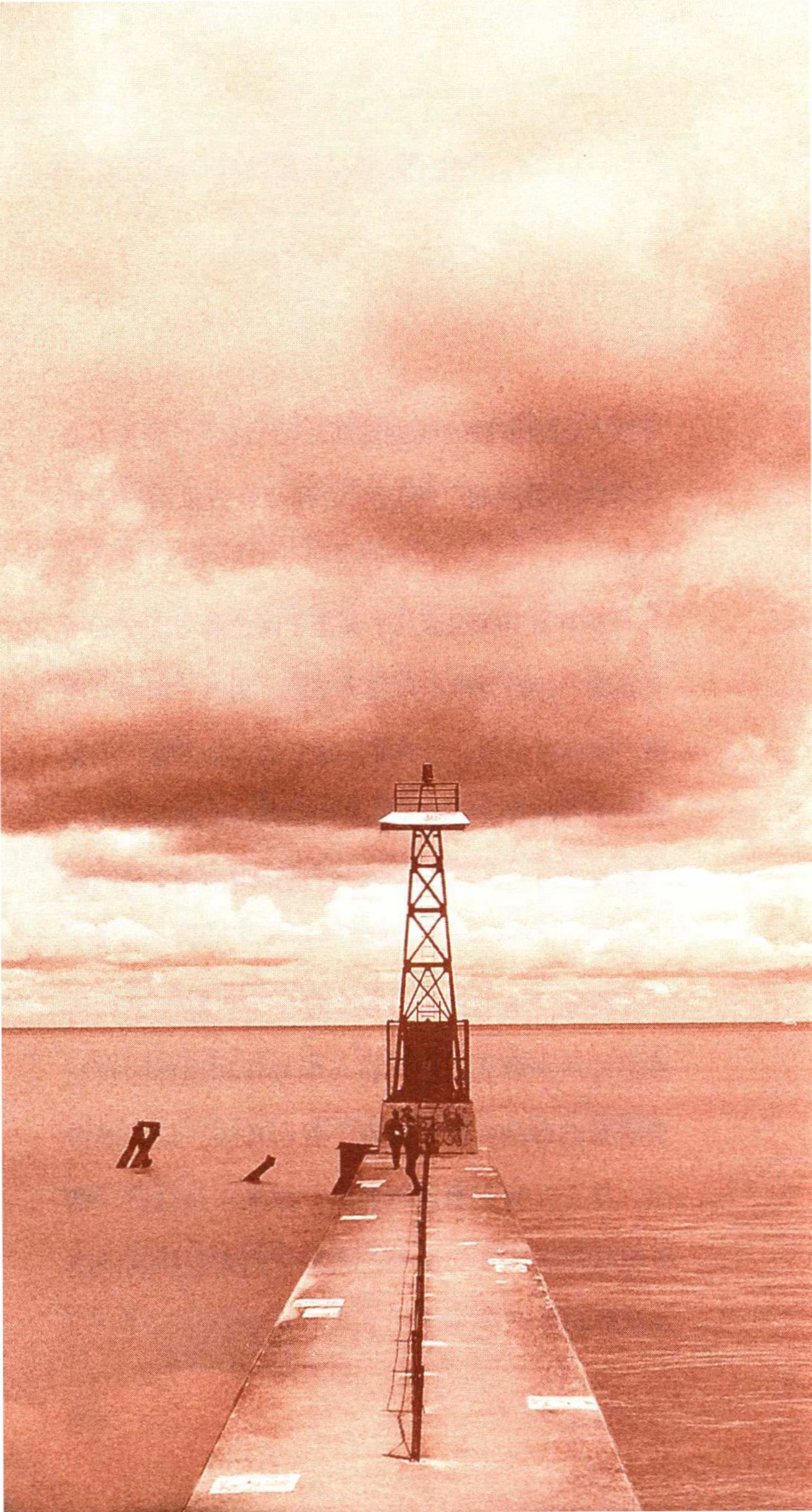
童年的阿德勒患过佝偻病，无法进行强烈的体育活动。上学时表现不佳，被老师评为顶多只能成为鞋匠。他的父亲鼓励他说，你必须不相信任何事。即不要被眼前的困境束缚了自己，不能相信当下的困境就是人的一辈子，而是要勇于突破，大胆创造属于自己的生活。这种坚强的信念造就了阿德勒一生的功名。

“任何人都能有任何成就”“所谓的优越情结，不过是一个落在你人生无用空虚面向上的目标，

导致人们因虚假的成就感而沾沾自喜”“成长不必背负他人的问题”等这些话时至今日依旧令我们震撼。

书中的 100 句话几乎涵盖了阿德勒心理学的所有领域，包括自卑、自我决定性、勇气、情感、性格、团体意识等。所有你不擅长的，你想躲闪的都有一个隐藏着的原因，只有你正视这个原因，你才可能改变自己，重获勇气。这正是阿德勒思想的强大所在。

读完这本书，将自我从过去、人际关系和情感枷锁中解放出来。将人生责任和选择的权利交给我们自己。你会发现，我们其实一直都很自由。真正让我们裹足不前的，原来正是自己。拥有随时随地改变的勇气，才是我们人生一切问题的最终解药。



100 Words
to Revolutionize Your Life

001

决定自己的不是环境等外在因素，
而是自己。

既然生而为人，
就永远都有其他的生存方式。

人自出生起在本质上就是自由的，但随着与社会联系的增强，每个人会觉得自己时刻都处于一个无形的枷锁之中，认为是遗传决定了自己的相貌，家庭环境塑造了自己的性格，社会促使自己成为这样一个人……阿德勒的确承认这些外部因素在一定程度上影响我们，但他也说到，最终决定的因素是我们自己下的决心，不受任何人强迫，依自己的意思做出的决定。

人既然生而为人，生命就永远不会只有一种面貌和姿态，每个人都有属于自己的生存方式——他玩音乐获得阵阵掌声，她在舞台上绽放光彩而斩获世界各大奖项，他们凭借文采而名垂千古……我们不必刻意追求一种特定模式里的意义，那些掌声与奖项，那些名声与利益，并不完全适合每个人。只要我们都能够在自己的生存方式里活得精彩纷呈，感受到人生的快乐，那么生活的现实意义就足够完整与美好。

002

怨天尤人、得过且过
只能让自己的生活愈加苦痛，
唯有起身行动、改变，
才有可能扭转不好的情势。
每个人都有改变自己的潜能。

一成不变的工作环境，日复一日单调的工作内容，简单无趣的人际关系，导致现实生活中的人们浑浑噩噩，稍不顺心就怨天尤人，对工作毫无激情，对生活失去乐趣，如同行尸走肉般得过且过。

所有的怨天尤人、得过且过都是因为现实与自己的期望背道而驰，而很多人就此随波逐流，不行动，不努力，心里想着事情已经这样了，那就随其发展吧。但是，所有的事情并不是既定的，要想改变这种不好的情势，必须从自身开始改变。改变对工作的态度，积极参与，以高度的责任感和激情去奋斗；对生活保持高度的热情，在生活中发现不同的惊喜与感动。只有从内心改变对生活的态度，才有可能扭转不好的情势。只有自己才能创造今后的人生，任何一个人都有改变自己的潜能。

003

若一个人无法甘于平凡，
就会试图让自己变得特别。
不是变得特别好，就是变得特别差。
一切取决于你自己。

泰戈尔说过，只有经历地狱般的磨炼，才能炼出创造天堂的力量；只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。梦想是世间的绝唱，只有不甘于现状的挣扎才能不断演奏出不平凡的乐章。

平凡小姐小时候报名参加讲故事比赛，但她精心挑选和准备的故事被班主任给了另外一个讨人喜欢的小姑娘。比赛时，小姑娘手舞足蹈地拿了一等奖，而平凡小姐虽付出了努力，却什么也没有得到。后来，平凡小姐再也没有参加过讲故事比赛，看到班主任的时候也马上低头。没有人知道平凡小姐想要讲故事，也没有人知道平凡小姐在哪一天突然不说话了。

当一个人无法甘于平凡，就会让自己特别。不是特别好，就是特别差，结果取决于你自己。