

ALFRED
ADLER



超図解 勇氣の心理学 アルフレッド・アドラーが1時間でわかる本

超圖解

勇氣 心理學

1小時讀懂
阿德勒

生活風格是虛構的，所以若有不適當的生活風格，
是可以重新建構的。

只要有勇氣，就能改變生活風格。

生命的意義是每個人賦予自己的人生的。

中野明 著
黃紘君 譯

ALFRED
ADLER



超図解 勇氣の心理学 アルフレッド・アドラーが1時間でわかる本

勇氣

心理學

1小時讀懂
阿德勒

生活風格是虛構的，所以若有不適當的生活風格，
是可以重新建構的。

只要有勇氣，就能改變生活風格。

生命的意義是每個人賦予自己的人生的。

中野明_著
黃紘君_譯

勇氣心理學

1 小時讀懂阿德勒

超図解勇気の心理学:アルフレッド・アドラーが1時間でわかる本

作 者 / 中野明

譯 者 / 黃紘君

責任編輯 / 劉宗德

校 對 / 鮑秀珍、呂美女、陳子逸、莊淑淇

封面設計 / 集一堂有限公司

發 行 人 / 殷允芃

出版二部總編輯 / 莊舒淇

出 版 者 / 天下雜誌股份有限公司

地 址 / 台北市 104 南京東路二段 139 號 11 樓

讀 者 服 務 / (02) 2662-0332 傳 真 / (02) 2662-6048

天下雜誌 Group 網址 / <http://www.cw.com.tw>

劃 撥 帳 號 / 01895001 天下雜誌股份有限公司

法 律 顧 問 / 台英國際商務法律事務所 · 羅明通律師

電 腦 排 版 / 新鑫電腦排版工作室

印 刷 製 版 / 中華彩色印刷有限公司

裝 訂 廠 / 聿成裝訂股份有限公司

總 經 銷 / 大和書報圖書股份有限公司 電話 / (02) 8990-2588

出 版 日 期 / 2015 年 4 月第一版第一次印行

定 價 / 300 元

Chouzukai Yuuki no Shinrigaku Alfred Adler ga Ijikan de Wakaru Hon

© Akira Nakano 2014

First published in Japan 2014 by Gakken Publishing Co., Ltd., Tokyo

Traditional Chinese translation rights arranged with Gakken Publishing Co., Ltd.
through Keio Cultural Enterprise Co., Ltd.

Traditional Chinese translation copyright © 2015 by Commonwealth Magazine Co., Ltd.

書號 : BCLA0048P

ISBN : 978-986-398-051-3

天下出版二部讀者俱樂部 : Facebook : <http://www.facebook.com/Japanpub>

天下網路書店 : <http://www.cwbook.com.tw>

「天下新學院」部落格網址 : <http://newacademism.pixnet.net/blog>

天下讀者俱樂部 Facebook : <http://www.facebook.com/cwbookclub>

推薦序	從不同的視野體驗阿德勒學說的奧妙	曾端真	3
推薦序	從原點——「目標」思考台灣的課題	許書揚	6
推薦序	請用阿德勒的精神來閱讀這本書	游紫華	8
推薦序	你的日子過得如何，你的力量也必如何！	戴秋芸	11
阿德勒語錄			16
前言	心理學「最後的巨人」的真實面貌		20
何謂			
阿德勒心理學？			
1.1	阿德勒心理學的基本態度		32
1.2	被稱作「勇氣心理學」的原由		36
1.3	個體心理學之父阿德勒的一生		40

阿德勒心理學的關鍵

「自卑感」

1.4	與阿德勒同時代的人們.....	44
1.5	阿德勒心理學與杜拉克理論的共通點.....	48
1.6	「七個習慣」是受阿德勒心理學的影響.....	52
專欄	阿德勒的妻子拉伊莎.....	56

2.1	阿德勒關注「自卑感」的原由.....	58
2.2	阿德勒心理學中，「自卑感」扮演何種重要的角色？.....	62
2.3	自卑感對個人的作用.....	66
2.4	自卑感朝負面作用時會造成的結果.....	70
2.5	優越情結與自卑感是否相關？.....	74
2.6	如何不陷入自卑情結？.....	78
專欄	來自佛洛伊德的邀請函.....	82

決定人類生存之道的 「生活風格」

3.1	阿德勒心理學所持的目的論與其特徵	84
3.2	人如何建立既有的目標與生活風格？	88
3.3	溺愛之下成長的人的生活風格	92
3.4	該如何重新檢視自己的生活風格？	96
3.5	錯誤的生活風格是否能改變？	100
3.6	阻礙我們修正生活風格的因素是什麼？	104
3.7	我們的生存之道是否取決於「創傷」？	108
專欄	阿德勒的早期記憶	112

何謂阿德勒提倡的

「社會興趣」？

4.1	試想因「草原的悲劇」而崩壞的社會……	114
4.2	阿德勒提倡的「社會興趣」的意涵是什麼？……	118
4.3	阿德勒所分類的四種人格各是什麼？……	122
4.4	要成為「對社會有用的人」的具體行動……	126
4.5	如何視對方為無可替代的夥伴？……	130
4.6	我們該如何為社會的利益做出貢獻？……	134
4.7	自私的經營者如何重拾人性？……	138
專欄	對社會興趣感到訝異的人們……	142

人類必須處理的 「生命的三項問題」

- 5.1 人生在世必須處理的問題..... 144
- 5.2 如何才能與社會建立良好關係..... 148
- 5.3 有沒有能讓人順利交到朋友的絕佳方法？..... 152
- 5.4 我們該如何與工作共處？..... 156
- 5.5 經濟學主張的比較優勢真的正確嗎？..... 160
- 5.6 該怎麼做才能找出自己的優勢？..... 164
- 5.7 為何與伴侶之間的愛需要社會興趣？..... 168
- 專欄 善於和孩子相處的阿德勒..... 172

活在當下應有的「利器」

《勇氣心理學》

6.1	阿德勒採用的心理療法內容為何？	174
6.2	阿德勒使用了什麼方法來給予勇氣？	178
6.3	什麼是能讓人從溺愛中解脫的「順其自然的結果」？	182
6.4	「打擊勇氣」的行為有哪些類型？	186
6.5	如何才能給自己勇氣？	190
6.6	追根究柢，生命的意義是什麼？	194
6.7	透過阿德勒心理學成為「地球人」	198
專欄	阿德勒與尼金斯基	202
	結語	203
	參考文獻	205
	索引	206

ALFRED
ADLER



超図解 勇気の心理学 アルフレッド・アドラーが1時間でわかる本

超図解

勇氣

心理學

1小時讀懂
阿德勒

生活風格是虛構的，所以若有不適當的生活風格，
是可以重新建構的。

只要有勇氣，就能改變生活風格。

生命的意義是每個人賦予自己的人生的。

中野明_著
黃紘君_譯

推薦序

從不同的視野體驗阿德勒學說的奧妙

曾瑞真

阿德勒和佛洛伊德都是精神心理學界的大師，本書作者說阿德勒心理學相較於佛洛伊德的學說，對日本讀者而言是相對陌生的，在台灣也有相似的情形。雖然一九七〇年代之後，國內陸續有數本阿德勒心理學的翻譯本，如黃光國教授翻譯的《自卑與超越》等，但是這個學派在臺灣仍然沒有蔚為風氣。

我個人在大學講授「阿德勒學派心理治療」，愈教愈着迷於這個學派。遂於二〇〇七年師事斯坦博士（Henry T. Stein），參加「古典阿德勒學派心理治療師」的專業訓練。歷經為期三年的課程，經斯坦博士認可，取得「古典阿德勒學派心理治療師」的證照。斯坦博士跟隨阿德勒的第一代門徒學習，也親受阿德勒的兒子庫特（Kurt）的教導。我在受訓過程，慢慢咀嚼阿德勒的概念，非常享受字裡行間深邃的寓意，也感動於阿德勒精湛的人性觀是那麼地無與倫比。

阿德勒心理學非常貼近生活，就如阿德勒自己所說的，他的心理學是生活的心理

學，生活化到曾經在對精神科醫師講課時，被挑戰說他只不過在講一些普通常識罷了。阿德勒回應說：是的，只是多數人缺乏這些普通常識。在他那個時代，他就常用公開演說的方式，在臺上現場示範兒童輔導，親職教育，及教師訓練，也是現今工作坊訓練模式的濫觴。阿德勒對學校教育、家庭教育與心理治療的貢獻，是其提倡社會興趣的最佳驗證，至今我們還在領受他留傳下來的智慧。

常有學生問我說：這麼美好的學派，有沒有比較通俗的讀物，讓這個學派能廣為受益？他們想對家長分享。高師大楊瑞珠教授的「勇氣心理學」應是代表性的一本。再來最近日本學者岸見一郎與古賀史健所著「被討厭的勇氣」，用蘇格拉底式對話方式闡釋阿德勒心理學，也很具啟發性。

中野明的這本書，中譯本書名不約而同的以「勇氣心理學」命名，因為阿德勒心理學和勇氣心理學本就劃上等號。我很敬佩作者融和當代相當著名的管理學大師的概念，將之溯源到阿德勒的思想。對此我心有感焉，許多後起的心理治療學派，其概念都可看到阿德勒的身影。作者也引用了許多阿德勒本人的故事或他講過的故事，透過故事讓讀者更能心領神會。阿德勒說「故事即人生」，而「早年回憶」正是阿德勒學派心理治療的經典。如何說故事與分析故事，也是我受訓過程的重點。這本書幫助我從不同的視

野再度體驗阿德勒學說的奧妙，相信不同領域的讀者也會各自有著獨特的收穫。

（本文作者為臺北教育大學心理與諮商學系教授、古典阿德勒學派心理治療師）

推薦序

從原點——「目標」思考台灣的課題

許書揚

近年來，台灣各界學者與企業主管都在致力解決大專院校長期存在之學用落差、與提升台灣整體國際競爭力的問題。學用落差的問題目前已經引起大眾關注與熱烈探討。然而，如何提升台灣整體國際競爭力，仍有相當大的努力空間。

我以為，提升台灣整體國際競爭力的關鍵在於徹底了解國與國之間、或者說文化與文化之間，如何彼此尊重、學習與成長。透過深入了解在不同文化之下，人與人之間對於世人的相處之道存在哪些差異，自然可以對於他人有著更多同理心。承上所言，心理學於近代成為顯學自然是順理成章的現象。

自十九世紀心理學興起以來，佛洛伊德和榮格已然為無數人所熟知，然而還有一位對近代心理學至今仍產生巨大影響的心理學巨擘阿德勒，相較之下顯得較少為人所知。好在知識的道路上，傳承的火炬從不輕易熄滅。本書作者中野明便是這樣一位獨特的存在。透過本書，阿德勒所提出有別於佛洛伊德的個體心理學，向世人揭開它獨有的論述

與價值。

阿德勒認為，人是為了目標而存在的生物。不管是自我或是他人，都必須在清楚了解自身目標的情況下，才有可能形成自己的生活風格；而只有在個人風格與普世價值吻合的情形下，「社會興趣」才能因此而誕生。而個體如何以上述的「社會興趣」為骨，一步步生長出名為社會生活、工作與愛這些血肉變成了人生最重要的課題。

要解決阿德勒所提出的人生最大的三項問題——群體生活、工作與愛，當然必須回歸到確立「目標」這個原點。事實上，所謂的國際競爭力終究也離不開上述的這三項人生課題。換言之，解決台灣目前所面臨困境的關鍵已昭然若揭。我以為便是創造目標、擁有目標、管理目標最後實現個體目標。至於如何引導全體即將踏入國際職場面臨激烈競爭的青年學子逐步實現此一宏願，台灣產、官、學界自然責無旁貸，任重道遠。

深入了解本書，透過作者宏觀的學術視野剖析，更能一窺阿德勒學說全貌。讓每一位讀者對於自我個體目標的追求與實現，都能具有進一步拓展與實現的可能。期待在本書的協助之下，每一位讀者都能往個體目標實現之路，邁出穩健、踏實的一步。

（本文作者為經緯智庫暨保聖那台灣分公司總經理）

推薦序

請用阿德勒的精神來閱讀這本書

游紫華

阿爾弗雷德·阿德勒生於一八七〇年，在一百四十五年後的這個時刻，感謝作者用最精簡的方式，訴說著阿德勒的畢生精神，並且隨著時光延伸到近代大師，彼得杜拉克的目標與貢獻觀點，以及史帝芬·柯維的七個習慣。這本書需要閱讀的時間不長，但其中的內容具有震撼性，如果你趁此機會認真檢視人生，就會聽到胸口中迴盪悅音，心中喜悅說著：因為阿德勒，我們可以更看清自己，也擁有面對未來挑戰所需要的勇氣。

阿德勒談自卑感，認為每個人都有自卑感，好的自卑感是讓自己更好的原動力，然而當自卑感變成壞蛋時，有些人產生自卑情結，有些人產生優越情結。我在就學期間，就曾幾次輾轉聽到別人的回饋，說我驕傲，然而頂著北一女、台大的光環，我詮釋自己的驕傲為自信的光芒，卻不願意承認這道光在團體中刺眼而冰冷。

進入職場後，拚命工作，我盡極大的努力展現績效，用最快的速度獲得升遷。然而工作上的成就，仍難以掩蓋我對於父母重男輕女的失望，似乎再多的付出也很難證明我