

每一页都是你在意的人生问题
每一页都是阿德勒的睿智答案

阿德勒是毕生研究人类及其潜力的
伟大心理学家! —— 戴尔·卡耐基

theory of individual

might well be helpful

to the reader as an initial orientation to

the work of Alfred Adler.

*To see this purpose submit the
following set of pro which have
suggested themselves*

*There is one
basic dynamic force behind all human*

activity,

a striving from a felt minus situation



手账阿德勒

(奥) 阿尔弗雷德·阿德勒 著
刘倚含 编译

A summary of the theory of Individual Psychology might well be helpful to the reader as an initial orientation to

the work of Alfred Adler

To serve this purpose we submit the following set of propositions which have suggested themselves to us

There is

basic dynamic force behind all human activity

a striving

手账 阿德勒

(奥) 阿尔弗雷德·阿德勒 著

刘倚含 编译



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

图书在版编目 (CIP) 数据

手账阿德勒 / (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒著 ; 刘倚含编译. -- 北京 : 北京联合出版公司, 2017.6
ISBN 978-7-5502-8885-0

I. ①手… II. ①阿… ②刘… III. ①阿德勒(Adler, Alfred 1870-1937)-心理学-通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第250879号

手账阿德勒

作者: (奥) 阿尔弗雷德·阿德勒

编译: 刘倚含

选题策划: 北京慢半拍文化有限公司

责任编辑: 喻静

封面设计: 沐希设计

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)

北京旭丰源印刷技术有限公司 新华书店经销

字数200千字 880毫米×1230毫米 1/32 7印张

2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8885-0

定价: 39.80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, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-84369312 010-84369315

阿尔弗雷德·阿德勒

Alfred Adler (1870-1937)

阿德勒，个体心理学的创始人，人本主义心理学先驱，现代自我心理学之父。

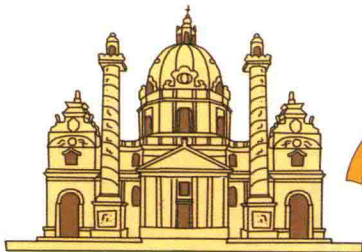
他的学说以“自卑感”与“创造性自我”为中心，并强调“社会意识”。

他让我们不再看到弗洛伊德那种对社会的悲观失望，乃至丧失信心，而是让人感到耳目一新，看到未来生活的美好，从而对未来和自己充满信心。

代表作品：

《个体心理学的实践与理论》

《生活的科学》《自卑与超越》

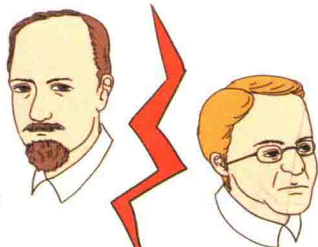


在奥地利维也纳长大。

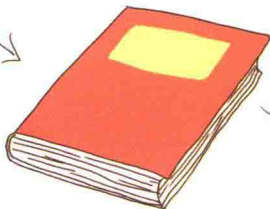


三岁时，弟弟去世。
五岁时得肺炎。因这两件事而决定从医。

维也纳精神分析学会



因突出强调社会因素的作用，反对弗洛伊德的泛性论，两人关系破裂，创立个体心理学 (individual psychology)。



发表作品《论神经症性格》。



任维也纳精神分析学会主席。



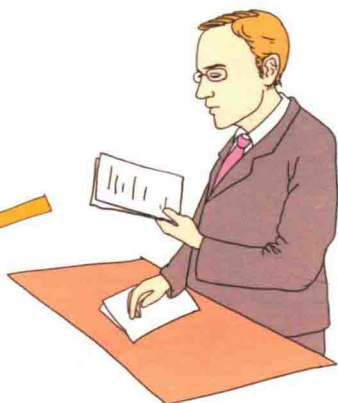
任教于维也纳教育学院，并在学校系统中组织儿童指导临床活动，成立儿童指导中心。



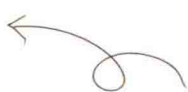
在维也纳大学读书，在此时，注意到“自卑”是驱使个人行动的真正动力。



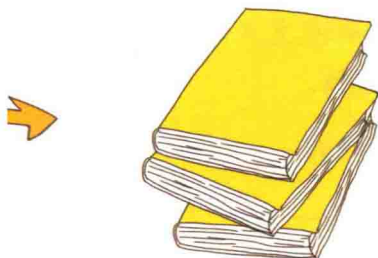
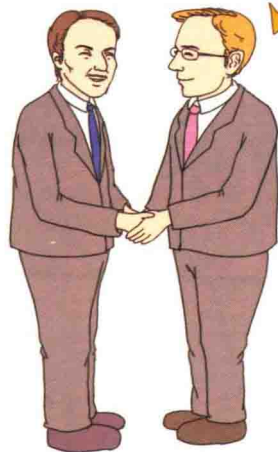
与罗莎相爱结婚。他们的孩子亚历山德拉和库尔特长大后也是心理学家。



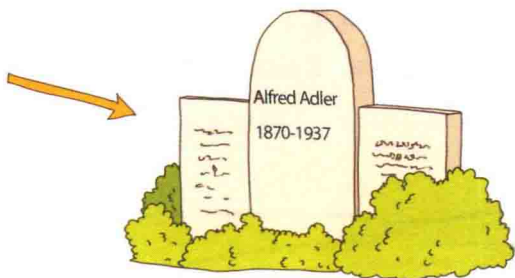
发表关于“好斗的冲动”的报告。



与弗洛伊德结识并成为好友，追随弗洛伊德探讨神经症问题。



发表著名的《自卑与超越》。



赴苏格兰亚伯丁做讲演旅行时病逝。



记忆说：

“这就是生活！”

每个人都能从记忆中找到那份有**价值**的存在，不论这些记忆是否清晰，它们都书写着“人生故事”。

每个人都会对某些重要的事情记忆犹深，但其实，记忆里固定的东西才是最重要的。

我们想要了解**自己**，了解自己对于生命意义的认知，必须要有记忆的帮助——不管多么零散。



记忆代表着值得回忆的事情，不管所记起的，是多么微弱的一点。记忆在生活中占有相当的分量——它说：

- ★ “这是你应该期待的。”
- ★ “这是你应该躲避的。”
- ★ “这就是生活！”

每个人都有**独特**的生活方式，有时候仅仅凭谈话、行为就可以预知未来。就好像是一出戏的最后一幕，没有一点神秘。

→ 《自卑与超越》




Dream

我们都会做梦

面对抉择时，人们会梦到自己参加了一场考试，这场考试就像是一种测验，测试自己会不会有成功的心态。想到开心的事情，忧郁的人也会有所改变。

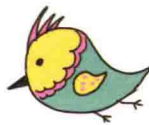
梦到的内容并不是梦的重点，其中所隐藏的思想才是精髓。

我们在梦中欺骗自己。每个梦都是一次自我陶醉，自我放逐。其全部目的在于创造一种心境，为了让我们过渡，然后去面对某一种情形或者感情。



早晨醒来，却忘掉了一夜的旧梦。
其实不然。我们忘掉了梦的内容，但梦
中所囊括的**某种情感**一定保存在
我们身体的某处。

很多人梦见自己在空中翱翔。
飞翔的梦让人有一种轻松的感觉，
将我们的情绪带向高点。克服困难轻而
易举，展翅翱翔游刃有余。在梦中，我
们把自己幻想成一个勇往直前、一身正
气、志向远大的人，我们牢记着自己高
飞的梦想。



**“我们应该前行还是停
留？”**而回应一定是**“前路
一帆风顺”**。

→《自卑与超越》

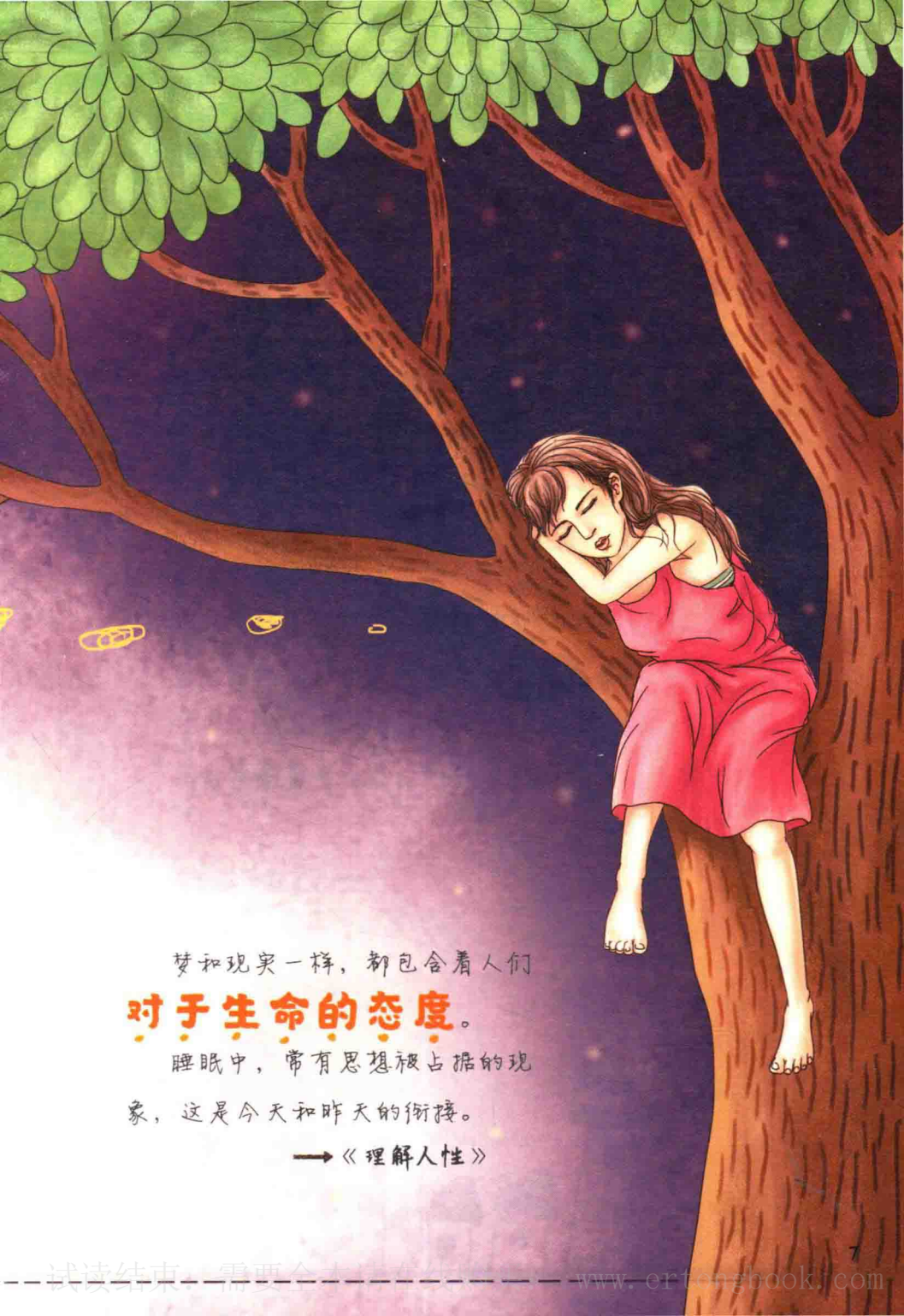


梦与人生态度

有睡眠问题的人常常表现得小心翼翼，他们似乎无时无刻不在面对生活问题，与其交战。这种人的生活欢乐非常少，对人生欢乐的了解也很不足。

一个有着长期睡眠问题的人，他的生活技巧是拙劣的，他的人生结论甚至是错误的。如果说人生当真像他所认为的那样，那么睡眠都是错误的，他的潜意识里甚至对睡眠有着故意。

其实，睡眠本身于他并无影响，而是这种**悲观主义**的人生态度影响着**他**。



梦和现实一样，都包含着人们

对于生命的态度。

睡眠中，常有思想被占据的现象，这是今天和昨天的衔接。

→《理解人性》

“梦是为了满足人们尚未实现的愿望。”



不相信感觉的人，不常做梦，甚至根本不做梦。

梦是一座联系着我们人生态度和现实生活的桥梁，以保全我们的人生态度。人生态度会激起人的某种情感，可以说，既是梦的**创造者**，又是梦的**编剧**。

梦总会激起人所需要的感觉。



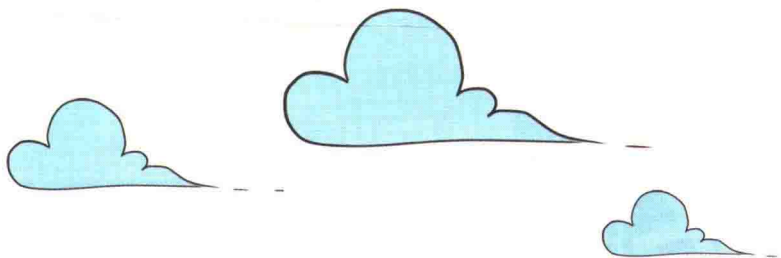
一个人想寻找到未来某种不确定行为的解决方法时才会做梦。

但梦并没有预测未来的作用，未来甚至可能与所梦到的内容截然相反。



→ 《个体心理学》





我们必须自己去思考如何解决问题，如何得到解决方法。很明显，梦中所提供的答案比我们用心思索后的答案难堪得多。



梦最重要的意义在于，它将我们急于实现的情景和现实之间缩短了距离，假如我们对某个问题的解决操碎了心，梦无疑指引着离我们心灵最近的方向。



梦是创造感觉、激发情感的一种心理活动。

情感刺激了我们的梦，但梦不会成为行动的源泉。



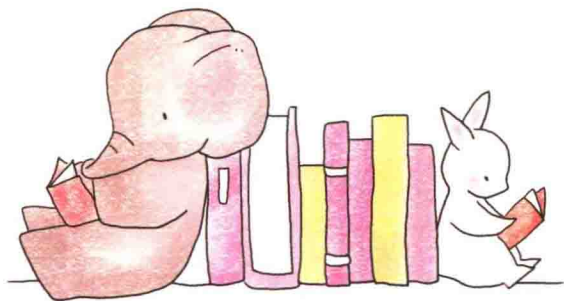
人是会选择的动物

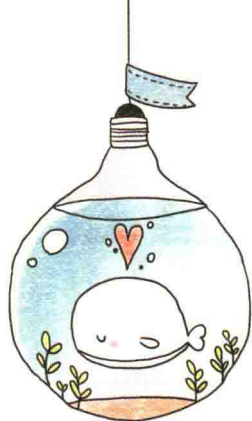
人是会选择的动物，为了实现最优的目的，我们总是选择对自己有利的人生态度和生存环境。

→ 《自卑与超越》

Meanings are not determined by situations, but we determine ourselves by the meanings we give to situations.

人生的意义并不是由处境决定的，而是由我们所赋予环境的意义决定的。



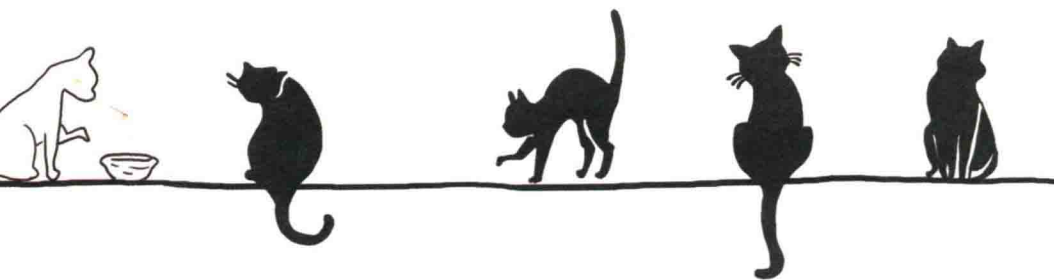


人生是一个问题，找寻人生的意义也是一个问题。任何发现它们的方法和途径我们都不会拒绝。

我们如何解读人生的意义是很重要的。因为人生的意义是对人的思想、情感和行动的终极测量标准。但是，真正的人生意义表现在个人错误的行为之后。

我们接受教育，接受指导，接受治疗，我们所接受的一切都是在尽力弥补人生的意义和自身错误行为的差距。

→ 《人类面临的挑战》



人生的意义问题

有时候过分依赖他人，有时候又试图压榨他人这样的孩子会很快遭到伙伴的抵制。他们无法解决这种抵制，于是责怪他人，在他们的世界里，世界成为敌对的一面，他们会问：“**人生的意义是什么？**”

→ 《人类面临的挑战》



人如果一味地满足于当前的生活状态而不去奋斗，那他只是在榨取前人的奋斗成果，运用他人的努力成就。他的世界和那些被溺爱的孩子没有区别。

→《人类面临的挑战》

我们对于人生意义的体味不是通过工整的数学计算做出的反应，而是在黑暗中摸索，在对局部事物的点滴认识中一点点做出相应的解读。

→《自卑与超越》