

超越自卑



個體心理學在現代生活中的應用

A.阿德勒 著

陳之威 編輯

劉泗 譯

新 觀 點

004

超 越 自 卑

Overcome Inferiority Complex

作者／A·阿德勒

譯者／劉 泗

編輯／陳之威

新觀點 004

超越自卑
Overcome Inferiority Complex

作 者：A·阿德勒
譯 者：劉 泗
編 輯：陳之威

出 版 者：百善書房
登 記 號：局版臺業字第 5633 號
電 話：22459487

總 經 銷：旭昇圖書有限公司
地 址：235 台北縣中和市中山路 2 段 352 號 2 樓
電 話：22451479
傳 真：22451480

Printed in Taiwan

出版日期·2001 年 5 月第 1 版第 1 刷
版權所有·翻印必究
ISBN：957-8706-55-3
定價：360 元

國家圖書館出版品預行編目資料

超越自卑 / A. 阿德勒作 ; 劉泗譯. — 第 1 版.

-- [臺北縣新店市] : 鴻泰, 2001 [民 90]

面 : 公分. — (新觀點 : 4)

譯自 : Overcome inferiority complex

ISBN 957-8706-55-3(精裝)

1. 自我肯定

177.2

90007805

目錄

譯者序／21

第一章 生活的意義／23

人為什麼活著／24

生活中不可迴避的三大問題／26

「生活意義」的尺度／28

個人生活的陰暗面／31

錯誤的生活風格／33

第一種失敗者——自卑情結／36

第二種失敗者——過分放縱私欲／38

第三種失敗者——被生活忽視／39

早期的回憶／41

形形色色的早期回憶分析／43

第二章
合作之道／46

心靈和肉體／49

靈與肉的衝突／50

心靈的目標／52

動作背後的意義／54

情感與生活方式——憤怒、焦慮、悲哀、性愛／55

一個有罪惡感的男人／57

克服生理缺陷／60

補償缺憾之道／62

夜尿症的功用／63

心靈塑造肉體／66

情緒影響生理機能／69

心靈改變智力／70

人格類型與身體結構／72

第三章 超越自卑情結／77

如何識別「自卑情結」／78

自卑與自欺／80

公共場所恐懼症和自殺心態／82

眼淚和抱怨——水性的力量／83

自卑對自我的限制／85

自卑是文化的基礎／85

了解個人的生活風格／88

狂妄的優越感／91

改變生活目標／92

精神病——對付現實的工具／94

三十歲女子的焦慮／96

兩名失足少女——從自卑到自虐／99

優越情結與合作精神／102

第四章 對早期的回憶／105

心靈的考古學／106

記憶——你的「生活故事」／108

早期的記憶——生活風格的根源／110

深藏的嫉妒之心／112

對死亡的恐懼／114

幼稚的好勝之心／117

失敗的社交生活／119

對家庭的過分依戀／120

在錯誤之後鼓起勇氣／123

患焦慮性精神病的男人／124

失語症患者的早期隱秘／125

反抗父親者的複雜生活／128

第五章 夢的秘密／135

夢是預言嗎／136

夢是生活的另一面／137

- 佛洛伊德的失誤／139
- 夢——生活風格的產品／142
- 夢的功用——解決現實中的難題／144
- 自欺的夢——常識的敵人／145
- 夢的材料——隱喻和符號／147
- 遮蔽自我的面具／148
- 自我欺騙的殺人惡夢／150
- 夢的個人性／153
- 公寓的象徵／155
- 憂鬱女子的夢／156
- 十歲的小迫害狂／157
- 單身女秘書的苦惱／163
- 十三歲女孩的憂慮／165
- 樂於合作的精神／167
- 第六章 家庭對人生的影響／169

母親——孩子通往社會的橋樑／170

為母之道／171

給女性合適的角色和地位／172

母親可能犯的錯誤／175

母性的三種聯繫／176

戀母情結——把母親當奴僕／178

問題兒童——被母親束縛或慣壞的孩子／179

孩子引人注意的方法——害怕／180

孩子的把戲——對焦慮和疾病的利用／181

孤兒容易成為生活的失敗者／184

破裂的婚姻給孩子造成障礙／186

家庭中不應有權威／187

為父之道／188

「告訴爸爸」——錯誤的懲罰方式／190

夫妻和他們的父母／92

- 為丈夫的條件／194
- 家庭中的金錢關係／196
- 偏愛的危險／197
- 長子——權力欲望的幻想／200
- 次子——強而有力的競爭者／204
- 男孩和女孩間的緊張關係／207
- 么子——征服者或失敗者／208
- 獨生子的「戀母情結」／210
- 女性化的男孩／212
- 學校如何影響一個人／215
- 第七章
- 「性格教育」的目的／216
- 「問題少年」的困境／219
- 培養孩子合作的興趣／222
- 理解孩子的途徑／225
- 不要逼孩子走上絕路／227

不要迷信「遺傳」／229

沮喪會埋沒天才／231

跳級或留級的利弊／234

平等對待社會地位不同的孩子／235

學校中的性問題／236

觀察孩子的生活風格／238

學校裡的失敗者——懶孩子的秘密／239

孩子中的「領袖」／241

在學校設立「顧問會議」的方法／242

第八章 青春期／247

危險而複雜的慾望／248

粗鄙的性活動／250

少年罪犯和精神病／252

青春期的失敗者和勇敢者／254

過早的性關係——十五歲女孩的報復／255

情感錯亂的女孩／257

用性證明自我的價值／258

辨識性別角色／261

惡意的自慰／262

孩子應有的性禁忌／263

享受青春自由／264

第九章
犯罪心理及治療／267

罪犯和普通人共同的傾向——超越自卑／268

罪犯並不是瘋子／269

什麼人才是真正的罪犯／271

罪犯的生活風格／272

生活中三大問題的失敗者／274

罪犯的私人邏輯／275

罪犯內心的懦弱／278

麻煩從家庭開始／279

自卑與不平衡／280

罪犯的兩種類型／283

少年犯約翰／284

謀殺犯的日記／290

罪犯的生活風格／294

反抗社會／297

母親的重大責任／298

失敗的競爭者／301

容易走上歧途的三類人／303

殺父的少年／305

醜陋的女毒犯／306

殺死弟弟的性病患者／307

從孤兒到騙子／308

救治之道——合作／309

隱秘的自卑情結／312