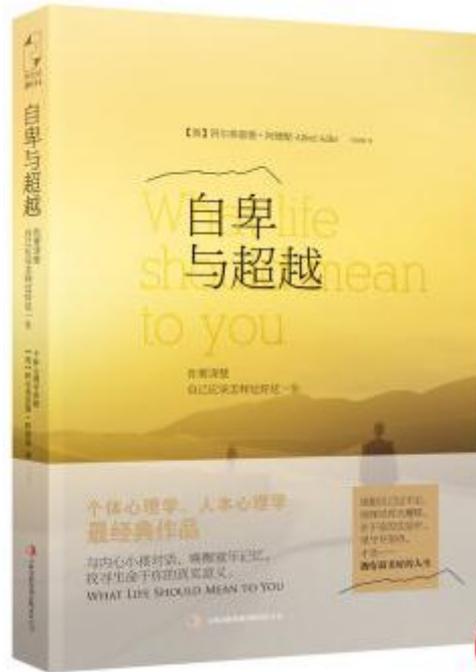


# 自卑与超越：你要清楚自己应该怎样过好这一生



[奥] 阿尔弗雷德·阿德勒 著；马晓娜 译

## 编辑推荐

本书的作者阿德勒是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。他是弗洛伊德的学生之一，同时也是精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理学体系的心理学家。

编辑推荐 2：畅销 80 余年的心灵成长读本

本书是阿德勒有名的代表作，心理学的必读书目。自第一版发行已逾八十年，版本无数，本书是译者呕心沥血的版本，译文简洁流畅，十分契合当下的读者受众。

编辑推荐 3：人生对你而言有什么不同！

本书深入生活，阐释关于教育、爱情、婚姻的深刻洞见。作者以流畅清晰的思路，明白易懂的文字，启迪我们思考人生的难题，找寻生命的价值。

## 内容简介

《自卑与超过：你要清楚自己应该怎样过好这一生》是个体心理学的先驱阿德勒的代表作，作者从探寻人生的意义出发，启迪我们去理解真实的生命意义。他告诉我们，理解一个人，就要从他的过去入手，而一个人的生活风格，则是与他对于过去经验的认识和理解相一致的。自卑并不可怕，关键在于怎样认识自己的自卑，克服困难，超过自我。阿德勒曾是弗洛伊德的弟子，在《自卑与超过：你要清楚自己应该怎样过好这一生》中，关于记忆和梦的探讨，作者也参考了精神分析学派的观点，并提出了自己的意见。针对教育、家庭、婚姻、犯罪等社会性问题，作者也在《自卑与超过》中提出了十分有价值的观点。

## 作者简介

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler，1870~1937），奥地利精神病学家。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。弗洛伊德的学生之一，但也是精神分析学派内部一个反对弗洛伊德的心理学体系的心理学家。

阿德勒有《神经病的形成》、《自卑感》等著作，他将精神分析由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我心理学，对后来西方心理学的发展具有重要意义。



# 自卑与超越

主宰自己的命运，  
过自己想要的人生

What life should mean to you

个体心理学创始人 / 阿德勒 畅销80年心理学经典全新上市

人类追求优越感是永远不会停止的，因为我们永远不会满足于自己的成就而止步不前！

献给彷徨而又迷茫的你

- 我们都一样，天生追求完美、克服自卑。在追求成功的欲望下，我们工作、
- 学习、生活，以克服无助、彷徨、自卑和迷茫。这一路程，构成了我们的人生。
- 也诠释了短暂人生的不平凡意义。

自卑与超990.jpg

在不安的世界上，坚持并坚守，你才能拥有 更美好的人生



### 一本能启迪所有人的书

《自卑与超越》是心理学家阿尔弗雷德·阿德勒的经典著作。它在中国的受欢迎度媲美于《梦的解析》。这是一本探寻人生意义的著作，它带领你去了解自己的童年、认识他人的性格、深层次探寻生活的意义。愿每一个认真生活的人都可以感悟生命的真谛，学会与他人合作，跟得上世界的脚步。



### 阿德勒

自卑与超990.jpg

他是个体心理学创始人

他是人本主义心理学先驱

他是现代自我心理学之父

与弗洛伊德合作共事10年，却分道扬镳。

于是，他成为精神分析史上弗洛伊德的“背叛者”。

## What life should mean to you

**自卑感** 每个人都有不同程度的自卑感。

**优越感** 追求优越是自卑感的补充。  
优越，即找到释放潜能的方式。

**社会兴趣** 人是社会性动物，要对他人产生兴趣。  
这样，生活才可以灿烂。

**生活方式** 身处困难时，容易看出一个人的生活方式，发现其诠释的生命意义。

**出生顺序** 家中排行对一个人的心理影响很大。如果是独子，更需要看这本书。

任何的英雄都有自卑感，受不了环境的刺激，环境的打击，自卑感自然产生了。自卑感重了，自然就傲慢，因为那个傲慢，是对于自卑的防御。如果没有自卑感的话，就很天然，你看得起我，我还是我，看不起我还是我，我就是我，我就是那个样子。

——南怀瑾

