

《理解人性》

书籍信息

版次：

页数：

字数：

印刷时间：

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510456053

编辑推荐

与弗洛伊德并驾齐驱的心理学大师*之作

影响全球近百年，在社会环境中深入洞悉人性的畅销精品

一部理解人性的必读启示录

个体心理学经典译本。弗洛伊德昔日爱徒、人本主义心理学之父阿德勒教你读懂人性，获得更好的生命体验，寻找更积极的人生意义。

内容简介

《理解人性》在经典的心理学案例中阐述了人性现象，旨在普及个体心理学的基本原理，本书不仅举例说明了这些原理如何解释我们与生活的世界和人类活动的关系，而且还阐明了这些原理在群体生活中的应用，对人的性格进行了科学的剖析，指出错误的个体行为会破坏社会和群居生活；向普通大众介绍辨别自身错误的方法；告知人们应对方法，以达到人与社会环境的和谐。

作者简介

阿尔弗雷德·阿德勒，奥地利精神病学家，人本主义心理学先驱，现代自我心理学之父。与弗洛伊德并驾齐驱的心理学大师，以“自卑情结”为核心的个体心理学创始人，人本主义心理学的倡导者和领袖。他修正了弗洛伊德泛性论的精神分析观，对后来西方心理学的发展产生了重大影响。其代表作《生活对你意味着什么》（又译名《

超越自卑》)于1932年首次出版，已畅销全球80年。

目录

序言

引言

第一部分 性格发展的原理

一

精神的含义

二

精神生活的社会性

三

儿童与社会

四

我们生活的世界

五

不真实的层面

六

引言

一

二

三

四

五

六

七

八

九

第二部分

十

十一

十二

十三

十四

十五

结语

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

第一部分 性格发展的原理

—

精神的含义

什么是意识？

我们认为意识的对象只包括运动的、具有生命的有机体。“意识”一词暗含着自由运动，因此，那些深深地扎根于一个地点的有机体不能被看做有意识。将橡树看做一个具有情感和思想的有机体的做法非常怪异，我们不必认为橡树可能“接受”了不能逃避的被砍的命运，也不必声称橡树“预感”到了即将被砍，更不必将理智和自由思考强加给它，因为它将永远用不到这些内容。从这些角度看，“橡树具有意志和理智”的说法不能成立。

运动与意识具有严格的必然关系，它是植物和动物的区别之一。因此，在探讨精神的演进时，我们必须将一切与运动相关的事物纳进来。人类运动所遭遇的困难可以推动精神的发展，促进经验积累，提高人类记忆力，最终使个体适应生活。我们可以从一开始就断定精神的发展离不开运动，而所有心理现象的进化和进步都受到有机体活动能力的调节。这种活动能力刺激、促进并依赖更为集中的精神活动。如果一个个体受到来自所有方向的动力，那么，他的精神生活将停止。

精神的作用

在考察精神的作用时，我们意识到，它可能与有机体天生能力的进化有关。精神作为一种器官，为发现生命和保护自我提供了条件。心理活动是一种挑衅和抵御相交织的过程，最终目的是保证有机体连续地存在，并为其发展创造安全的环境。在上述假设的基础上，我们进一步考虑精神的真正概念。心理活动是不可能独立存在的。它必定与环境有关。它能够接受外界刺激，并做出相应反馈。

什么是意识？

运动与意识具有严格的必然关系，它是植物和动物的区别之一。因此，在探讨精神的演进时，我们必须将一切与运动相关的事物纳进来。人类运动所遭遇的困难可以推动精神的发展，促进经验积累，提高人类记忆力，最终使个体适应生活。我们可以从一开始就断定精神的发展离不开运动，而所有心理现象的进化和进步都受到有机体活动能力的调节。这种活动能力刺激、促进并依赖更为集中的精神活动。如果一个个体受到来自所有方向的动力，那么，他的精神生活将停止。

精神的作用

这些描述提示，人类、身体本能、美德和恶行的引申含义非常丰富，而且这些能力和特征往往相互交错，其原因在于界定某一项能力或身体特征优劣的标准尚未被建立起来。对这些能力和特征的评估只有放到个体发现自我的环境中进行，才有价值。众所周知，在某种意义上，人类的脚可以被看做退化的手。对于那些必须爬树的动物来说，人类的脚绝对不适用；同理，对人类来说，由于我们要在平地上行走，双脚比双手有用得多！没有人愿意放弃“退化的”双脚，而用“双手”行走。事实上，在我们的日常生活中，他人明显的肢体缺陷不应该被看做一种罪过。我们只能通过结合特定场景判断这些缺陷的优劣。

我们的目的及目标导向

精神生活与我们的目标息息相关。如果缺乏建立、延续、纠正和指引人类活动的最终目标，我们将不能进行思考、感受、祝愿或做梦。这种现象背后体现了有机体适应环境并对环境作出应答的必要性。我们已经发现，人类身体和精神活动遵循一些基本的原理。心理发展的过程在与长久目标相关的模式下进行，而这种目标又反过来，受到生命动力的影响。目标两种状态包括：变化或静止。从这个层面上讲，所有心理现象都可以被看做个体为应对未来状况所做的努力。简单地讲，灵魂似乎暗含着一股推动人类朝某种方向前进的力量，而“个体心理学”认为人类精神的所有外在表现仿佛都与这种方

向相关。

身体运动与精神运动不是同一概念。这种差异性回答了所有关于自由意志的问题。现在，人们普遍认为人类不可能具有完全意义上的自由。人类一旦追求某种目标，就必然受其约束，而这个目标又时常为宇宙、身体状况和社会环境影响。从这个角度讲，我们不难理解为何大多数人认为我们的心理受到某种永恒的自然法则支配。但如果一个人拒绝承认他与社会存在的关系，并反抗这种关系，或拒绝融入客观生活中，那么，这种永恒的自然法则将失效，随之而来的是新的目标法则。同理，群居生活法则不适用于那些对生活感到迷茫，而且拒绝承认他们与同伴人类存在关系的人。在这里，我想再次强调，仅在确定合理目标后，我们精神生活的运动才可能发生。

有一次，一名极度抑郁的患者来访，他是一位30岁男性，性格非常挑衅。虽然他的童年生活艰难，但是他后来获得了巨大的成功和别人的认可。这位患者抱怨道，他已经失去了工作欲望，甚至生存欲望。他准备跟女友订婚，但一想到未来，就震颤不安。他处处小心提防女友的行为，这几乎毁了他们的婚约。但他解释为何猜忌时，理由并不十分充分。因为我们不能将原因归咎于他可疑的女友，所以这位患者表现出来的明显的猜忌行为原因未明。这是众多类似案例之一。在这些例子中，男人接触女人，为对方所吸引，但随之开始猜忌，并最终破坏最初他们建立起来的联系。

现在，让我们一起利用之前提及的方法画出这位患者的生活方式：将患者以往发生的事与目前的态度用线条连起来。我们通常会询问患者最早的童年记忆，尽管我们不能确定回答是否具有真实性。患者告诉我们，他当时跟母亲、弟弟一起逛超市。超市人山人海，异常拥挤，于是，母亲把他抱起，但过了一会儿，她想起了小儿子，于是她把大儿子放下，抱起小儿子。接着，大儿子在人海中被压得喘不过气，感到异常恐慌。当时，患者年龄是4岁。在患者陈述童年记忆时，我们发现，患者的陈述与目前对生活的怨言如此相似！他不能确定自己是否招人喜爱，更不能忍受自己的位置被他人取代。当我们在童年和现状之间画出一条直线时，那位吃惊的病人立刻领会了两者的

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)