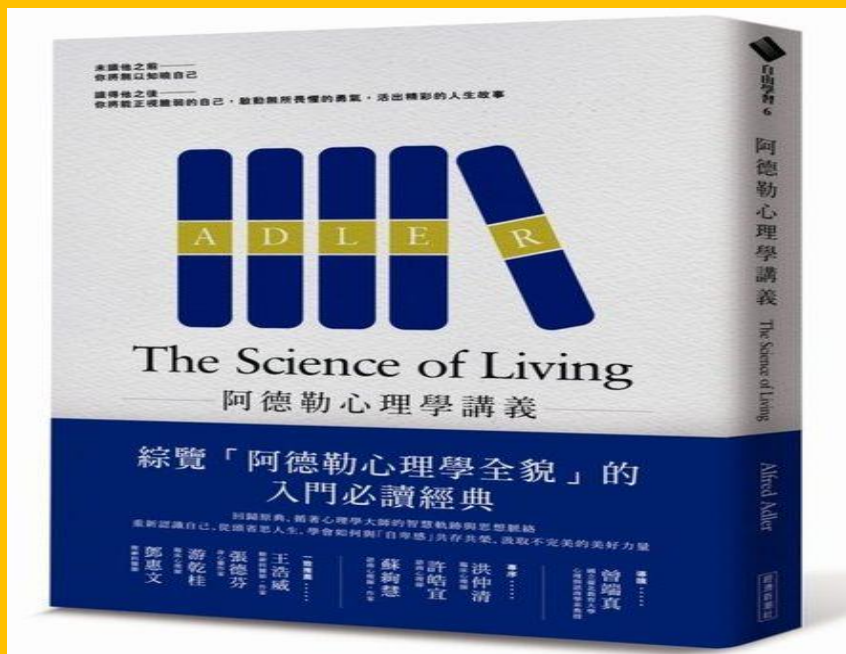


找到自己的人生方向

阿德勒心理學 (Alfred Adler Psychology)



阿爾弗雷德·阿德勒
(Alfred Adler 1870-1937)

出生於維也納
是一位醫師 心理學家 兒童教育家
也是「個體心理學」的創始人
與佛洛伊德、榮格同為心理學三巨頭之一。
他相信人的一切行為都有目的
並認為每個人都是不同的個體



高雄市立空中大學法政學系心理學課程
王重陽老師



走出你的人生方向，假設
你站在中央有東、南、西
、北四個方向，請問你會
選擇哪一方向？

A往南走。

B往北走。

C往西走。

D往東走。



個體心理學包含那些常識-1

- 貫穿個體心理學的核心概念是「社會情懷」，是一種「你我共處」的情懷，相對於「你我為敵」。
- 阿德勒說人與大自然相較，和其他動物相比，處於相對的弱勢。因此人類必須能夠合作共處才能生存。
- 身而為人都要準備好面對與人共處，積極地投入社會，貢獻己力。

個體心理學包含那些常識-2

- 人生的意義不在於擁有什麼，而是貢獻什麼。
- 不快樂的人，便是只希望擁有，而少有行動力去付出的人。
- 置之於各種人際情境，我們不難發現，有給才有得之道理。
- 阿德勒談婚姻關係時，說幸福的關係在於合作，並且要重視配偶的感覺甚於自己的感覺。

艾里克森理論的身心全程心理社會發展全期

階段	年齡	心理危機	心理轉機	發展順利	發展不順利
1	1 歲	對人不信任	對人信任	對人信任，有安全感	對人疑慮不安
2	2~3 歲	懷疑羞愧	積極進取	能自我約束，自我管理	懷疑自己的能力
3	3~6 歲	退縮內疚	勤勉向上	能獨立自主，奮發向上	退縮、固步自封
4	6 歲~ 青春前期	自卑自貶	勤奮用功	具有成就感，具備生活基本能力	充滿挫敗感，喪失生活基本能力
5	青年期	角色混淆	自我統整	具有健全的自我觀念及生活目標	自我迷失，生活失去目標
6	成年期	孤獨疏離	與人親密	人際關係良好，感情與事業順利	孤獨疏離，離群索居
7	中年期	頹廢停滯	貢獻人群	事業發達，造福人類	自暴自棄，成為社會的敗類
8	老年期	消極絕望	完美圓融	安享晚年，樂在其中	悔恨交加，百般無奈

即使生活把你打倒 人生方向也依然在你手中

智慧与心理健康
WWW.WJESRC.COM



愿我们都能做更加智慧的人
就是每一个发生挫折都能基于提升我们生命品质的方向行进

阿德勒心理學講義-1

導讀

推薦序

講次

第一講 生活的科學

第二講 自卑情結

第三講 優越情結

第四講 人生風格

第五講 早期記憶

第六講 態度與行動

阿德勒心理學講義-2

第七講 夢與夢的解析

第八講 問題兒童及其教育

第九講 社會問題與社會適應

第十講 社會常識與自卑感

第十一講 愛情與婚姻

第十二講 性與性的問題

第十三講 結語

做你所**喜欢**和擅長的事
而**非**大家都喜歡的事

心靈與心理學

www.psychology.com



個體心理學

- 阿德勒創始個體心理學，是影響後世甚鉅的心理學家、心理治療大師，及兒童教育家。
- 個體心理學立足於關懷人類福祉，目標在於促進人們的社會適應。
- 阿德勒主張社會情懷，是心理健康的指標，強調人與人之間的平等與合作。
- 尤其是在他的時代便呼籲兩性平等，**是第一位重視女性主義的心理學家**，可見其學說的前瞻性，無怪乎至今阿德勒的論述歷久彌新。

行為的目的性

- 阿德勒認為人們心中設定著，所欲**追**求的**目標**，終其一生都奮力地朝著這個目標在前進，**唯不被個體的意識所覺察**。
- 對個體而言，這個**目標**是他所相信的最佳以及內心最珍視的**生存之道**。
- 他認為人是**未來導向**的，朝著目標在前進，而不是受到過去的經驗所操縱。

反對宿命論的觀點-1

- 阿德勒強調人具有自主創造的力量，人不會受到過去經驗的宰制。
- 阿德勒心理學主張「軟性決定論」，即過去之於人，乃在於個體如何知覺該經驗，以及決定如何運用該經驗。
- 關於遺傳，阿德勒說人生的重點並不在於一個人遺傳了什麼，而是他如何處理他的傳承。

反對宿命論的觀點-2

- 人們在追求所設定的目標時，有其獨特的律動，仿佛在跳著一首自創的人生旋律。
- 阿德勒心理學主要的內涵，便是在辨識人們如何設定他的目標，以及追求目標的律動模式。
- 找出牽動個體行為的人生目標，便能理解隱藏在行為背後的含意。

改變行為

- 當人們理解自己行為背後的目的或行為的理由，才能改變行為。
- 若不瞭解行為背後的目的，治療便只是揚湯止沸。
- 阿德勒說症狀本身是無法處理的。諮商師的工作，在於幫助個案洞察其行為目的，當個案改變目標，行為就跟著不一樣了。

目標如何設定？

- 阿德勒所創的**早年回憶**是阿德勒心理學最精彩、最令人好奇、最被其他學派所沿用的概念。
- **早年回憶**是從生命脈絡，來探尋人生原型中的本質。
- 「**故事即人生**」是阿德勒的名言，他說每個人在幼年（五歲左右）便發展出一個關於自己的故事，稱之為人生原型。

人生風格

- 爾後發展成較為定型的人生風格，相當於我們所常說的人格。
- 前者有如初長的青澀果實，後者則為成熟的果實。
- 當人生的原型成形時，其人生目標、個人的發展方向與行為模式從此確立。

自卑感-1

- 基於幼年時期認知不成熟，加上生理上的弱勢，在其主觀的知覺中，必然會有自卑感，因而所建構的人生原型，總是朝著克服自卑或補償自卑的方向。
- 在人生風格形塑過程，個體容易因為自卑情結而建構出過度補償的虛構目標。

自卑感-2

- 阿德勒說自卑感是人向上發展的動力；而自卑情結則會讓人建構出「猶豫不決」的人生風格，凡事都以「是的——但是」來回應，以便滿足其虛構目標的優越假象。
- 他們害怕失敗，寧可躲在舒適圈中，用白日夢來滿足優越感的假象。

手足關係

- 手足關係的論點，也是阿德勒心理學的一絕。
- 每個孩子都希望占據家庭星座中，最耀眼的位子——太陽。他們無不竭盡所能的吸引父母的目光。
- 他們對於自己手足地位的覺知，以及所創造出來的爭取模式，將是其人生原型的材料。

人生有三大任務

- 人生有三大任務：友誼、工作與親密關係。家庭必須幫助孩子，預備好迎接人生的任務。
- 阿德勒提出有器官缺陷、被寵、被疏於照顧的孩子，是形成錯誤人生原型的高危險群。
- 這樣的孩子沒有為適應新環境而作好準備，他們的人生風格中缺乏勇氣，不足以因應人生的挑戰。

學校是遲來的母親-1

- 對孩子而言，學校是具挑戰性的環境。孩子需面對課業、同儕關係的新任務，所以在學校更容易顯現其錯誤的人生風格。
- 阿德勒對於家庭與學校教育的論述，至今仍是主流。他說當父母無能力幫孩子時，教師應該扮演「遲來的母親」。

學校是遲來的母親-2

- 阿德勒認為**教師必須懂得人生風格的道理**，才能敏於覺察兒童的錯誤，把握修正的最佳時機。
- 學校不應指責或處罰學生，應該致力**協助兒童了解自己的行為目的，並引導他們改變目標與行為**。

阿德勒學派心理治療

- 依據其人性觀，從個案的器官缺陷狀況、早年回憶、手足關係、夢、社會文化環境等多元層面的故事。
- 分析個案的人生風格、律動的旋律、自卑情結與優越情結，幫助個案洞察，重新建構自己的故事，與調整人生風格。
- 本文摘自經濟新潮社《阿德勒心理學講義》；<http://udn.com/news/story>



心理学名著的翻译佳作
自卑与超越

人类个体心理学能卓越的作品

【德】阿尔弗雷德·阿德勒著 李洪波译
李洪波译

心理学名著

1927年出版

人民教育出版社

新 精神分析

What Life Should Mean to You

自卑與超越

精神分析大師

阿德勒 著

黃光國 譯



ALFRED
ADLER

超圖解 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



簡報完畢 敬請指教