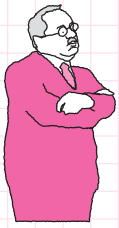
跳脫負面循環，養成正向思考的習慣與勇氣！

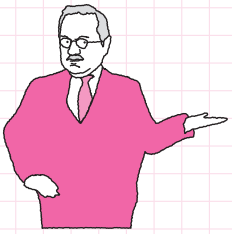
解決人生90%煩惱的阿德勒心理學

監修｜小倉廣　翻譯｜鄒玟羚、高詹燦





前言



如何過上幸福的人生？

生於19世紀後期的阿德勒，是一名活躍於20世紀的心理學家。阿德勒雖與佛洛伊德、榮格並稱「深層心理學三巨頭」，但是和他們比起來，阿德勒的知名度或許還是低了一點。然而近年來，阿德勒心理學開始受人矚目，學習阿德勒心理學的人也不斷增加。

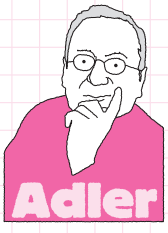
有別於佛洛伊德和榮格所提倡的「治療患者的心理學」，阿德勒心理學是「協助健康人士自我成長的教育性心理學」。另外，佛洛伊德與榮格追求的是個體的深層心理，阿德勒則認為人際關係才是重點，希望藉由改變溝通方式來緩解症狀、解決問題。也可以說，這是一種「創造出更多優點，而不是試圖排除所有缺點」的健康心理學。

那麼，實際上該怎麼做才好呢？這應該是抱有種種問題、煩惱的人最在意的地方吧。

在圖文並茂的本書中，將會利用現代上班族、家庭主婦或學生所遭遇的實例，來說明阿德勒的理念。在編排上，由於套用了具體情境加以說明，因此讓人一目瞭然。在不良範例和優良範例的呈現方式上，亦經過精心安排。

「被困在負面想法之中，不知道該怎麼做才能繼續向前邁進……」、「自我肯定感低落，總是缺乏自信……」、「不擅長社交，無法順利建立良好人際關係……」如果您也是這樣的人，請務必讀一讀本書，認識一下阿德勒心理學。但願本書對解決問題有所幫助，或是成為您改變自我的契機。

小倉 廣



Prologue ①

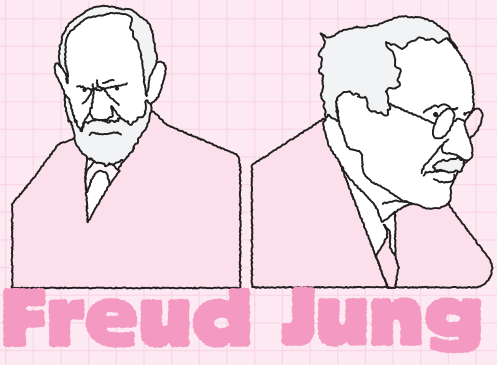
阿德勒是這樣的人！

與佛洛伊德、榮格並稱「深層心理學三巨頭」的阿德勒，究竟是什麼樣的人物呢？

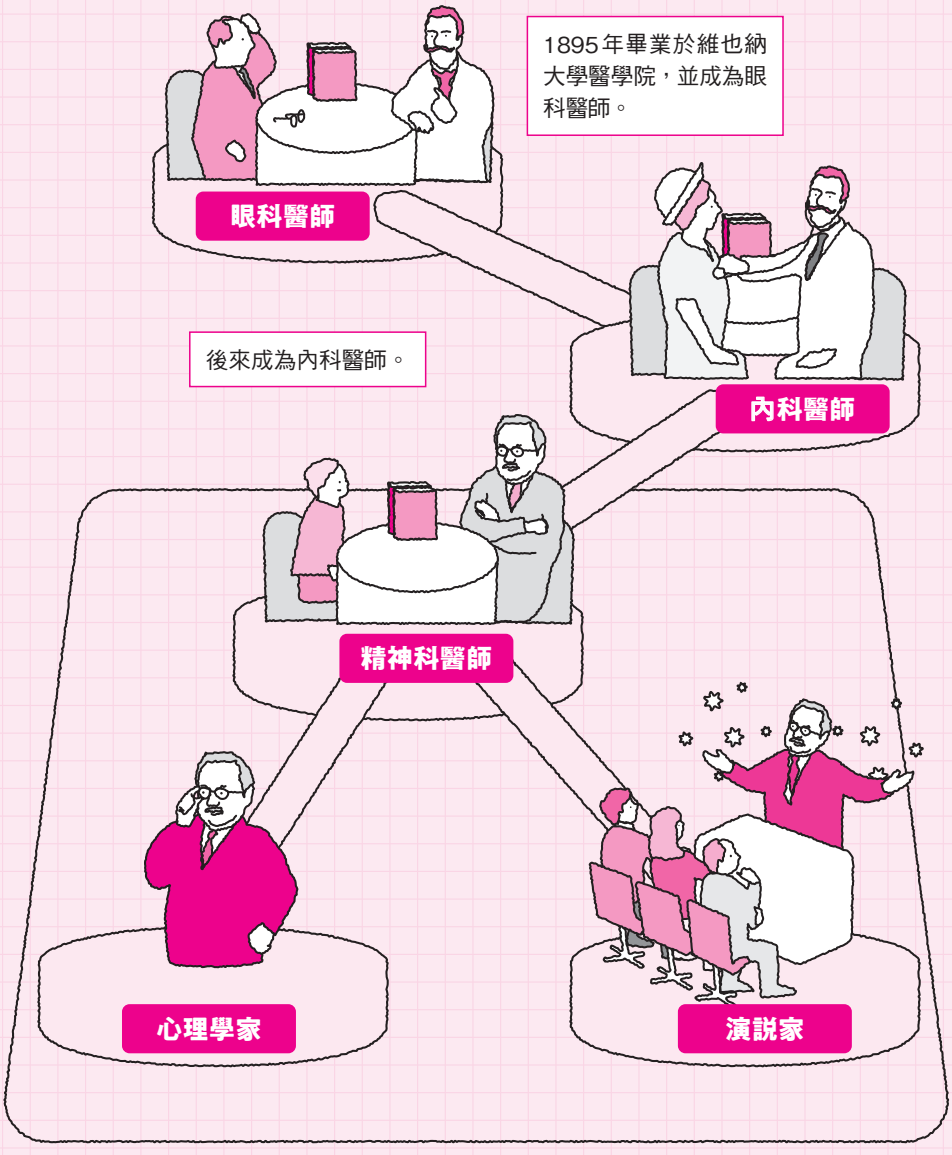


阿爾弗雷德・阿德勒

阿德勒，1870年生於奧地利，是20世紀最具代表性的心理學家之一，建立了「個體心理學」。阿德勒認為「人的煩惱存在於人際關係之中」，並把焦點放在協助人們建立良好人際關係的心理治療上。他指出，最重要的是面對並思索現在與未來，而非執著於過去與原因。



佛洛伊德、榮格與阿德勒生活在同一時代，並稱「深層心理學三巨頭」。精神分析學派的創始人佛洛伊德，以及曾向佛洛伊德學習的榮格，都有各自提倡的理論，而阿德勒的許多想法也與他們不同。雖然阿德勒在起初也支持佛洛伊德的觀點，但最終，兩人還是朝著不同的方向發展。



阿德勒曾經是眼科醫師、內科醫師，之後才踏上精神科醫師的道路。阿德勒在心理學界的聲望逐漸提升後，也舉辦過多場演講。他雖然成名了，卻還是持續與大眾交流、對話，不斷探討人類該怎麼生活。

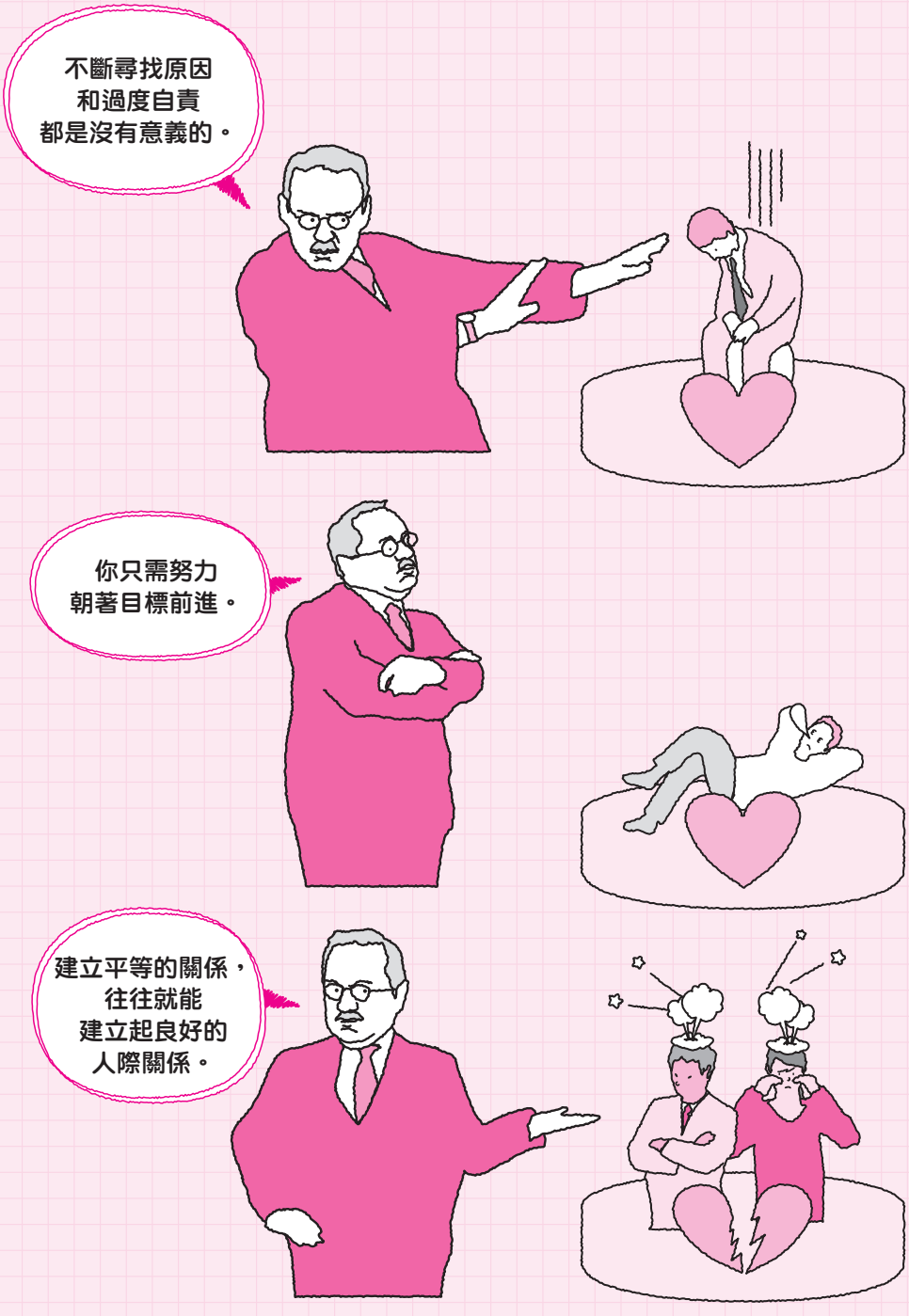
Prologue ②

阿德勒的想法是？

阿德勒心理學也獲得了許多商務人士的關注。
人們學習其理念的真正目的究竟是什麼？



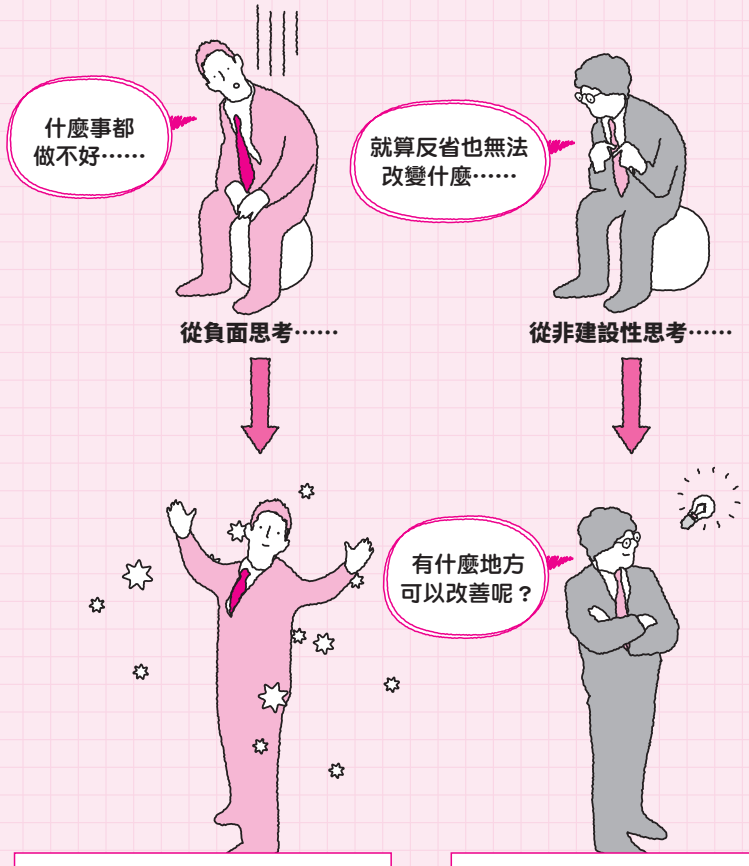
社會情懷是一種感受，即：一個人認為自己是社會（共同體）的一分子，思索「自己能為此付出什麼？」並採取行動。建立社會情懷將有助於應付人生中的各種課題。為此，阿德勒講述了許多方法，以助人們建立起社會情懷。


不斷尋找原因
和過度自責
都是沒有意義的。
你只需努力
朝著目標前進。
建立平等的關係，
往往就能
建立起良好的
人際關係。

Prologue③

學習阿德勒心理學的好處是？

對於擺脫不了負面想法、非建設性思緒的人來說，學習阿德勒心理學會非常有幫助。



① 變成正面思考

使那些無益、只會不斷責備自己的負面想法消失，變成積極、樂觀的想法。

② 變成有建設的思考

擺脫「不斷執著於過去和原因」的狀態，繼續向前邁進，開始思考如何達成目標。

③ 人際關係變得更好

不再過度在意他人眼光，同時還能培養「體諒他人」的思維。



阿德勒心理學
讓人生變得更精彩！

跳脫負面循環，養成
正向思考的習慣與勇氣！

解決人生90%煩惱的阿德勒心理學

Contents

前言 …… 2

Prologue ①
阿德勒是這樣的人！ …… 4

Prologue ②
阿德勒的想法是？ …… 6

Prologue ③
學習阿德勒心理學的
好處是？ …… 8

Chapter 1
認識阿德勒心理學
的基本理念

01 學習阿德勒心理學的
目的是什麼？
社會情懷 …… 18

02 培養社會情懷的方法
——「賦予勇氣」
賦予勇氣 …… 20

03 何謂阿德勒心理學的
「5大前提」？
5大前提 …… 22

04 5大前提 ①
何謂「自我決定論」？
自我決定論 …… 24

05 5大前提 ②
何謂「目的論」？
目的論 …… 26

06 5大前提 ③
何謂「整體論」？
整體論 …… 28

07 5大前提 ④
何謂「人際關係論」？
人際關係論 …… 30

08 5大前提 ⑤
何謂「認知論」？
認知論 …… 32

09 佛洛伊德心理學
有何不同？
佛洛伊德心理學 …… 34

column 01
阿德勒的生平①
來自富裕家庭，
從小無憂無慮的
心理學家 …… 36

Chapter 1
KEYWORDS …… 37

Chapter 2
「心」中產生負連鎖的原因

01 維持心理健康的必備條件
精神上的健康 …… 40

02 任何行動都有其目的，而目的會使人產生情緒
情緒的形成 …… 42

03 情緒的功能和目的是什麼？
認識情緒 …… 44

04 「樂天」和「樂觀」有什麼差別嗎？
樂天主義和樂觀主義 …… 46

05 劣等性、自卑感、自卑情結之間的差別
自卑情結 …… 48

06 何謂基本錯誤（basic mistakes）？
基本錯誤 …… 50

07 人為何無法客觀看待事物？
認知 …… 52

08 了解憤怒如何產生，才能遠離憤怒
怒氣的根源 …… 54

09 過度追究原因將使人陷入負面的連鎖效應中
原因論 …… 56

10 「煩惱」會不知不覺助長自我正當化？
自我正當化 …… 58

column 02
阿德勒的生平②
與畢生摯愛一起挺過婚姻危機 …… 60

Chapter 2
KEYWORDS …… 61

Chapter 3
如何建立「正面、積極的自我」

01 培養建設性思考，擺脫扭曲思維
有建設性的人 …… 64

02 如何避免被自己的「武斷」控制了想法？
私人邏輯 …… 66

03 如何產生「共通感」？
共通感 …… 68

04 追求完美不如追求進步
追求進步 …… 70

05 將人人都有的自卑感變成幫助成長的彈簧吧
追求優越性 …… 72

06 挫折和失敗是成功之母。如何不懼怕挑戰？
失敗為成功之母 …… 74

07 理想終究只是理想，應清楚劃分現實與理想
理想與現實 …… 76

08 培養「被討厭也不要緊」的思維
妄下結論 …… 78

09 其實只是自以為和對方「處不來」？
先入為主 …… 80

10 想接近「理想的自己」就要從「自我描繪的形象」開始改變
自我對話 …… 82

11 任何人都能在任何時候開始改變自己的風格
生活型態 …… 84

column 03
阿德勒的生平③
當眼科醫師時的經驗促使他立志成為心理學家 …… 86

Chapter 3
KEYWORDS …… 87

Chapter 4
改善「人際關係」的方法

01 有助於建立良好人際關係的「橫向視角」是什麼？
橫向視角 …… 90

02 即使處於上下關係之中，也不能缺少「互相尊敬」
尊敬對方 …… 92

03 「信賴」與「信用」的差別是什麼？
信賴／信用 …… 94

04 「同理心」和「同情心」的差別是什麼？
同理／同情 …… 96

05 善於聆聽即善於交流
說話／聆聽時間的比例 …… 98

06 劃分「自己的課題」與「他人的課題」
劃分課題 …… 100

07 劃分完彼此的課題後，再來製作共同課題
共同課題 …… 102

08 避免「自以為是」，才能常保寬容心態
判斷是非善惡 …… 104

09 如何善加表達自己的看法
自我主張 …… 106

10 正確的負責方式
如何負起責任 …… 108

column 04
阿德勒的生平④
為了工作
壓縮睡眠時間、
奔走於世界各地 …… 110

Chapter 4
KEYWORDS …… 111

Chapter 5
讓人在「工作」上採取有效率行動的方法

01 建立良好人際關係的祕訣在於保持適當的距離
適當的距離 …… 114

02 沒用的不是「人」，而是不具建設性的「行為」
人格與行為 …… 116

03 不必去批判、懲罰對方。改變自己才具建設性
嘗試改變自己 …… 118

04 不是靠情緒，而是靠理性與對談來驅動他人
表面上的因果關係 …… 120

05 要有承認不完美的勇氣，不要害怕失敗、指責失敗
重新框架 …… 122

06 注意對方想說的事，而不是自己想知道的事
對方關心的事 …… 124

07 人當然不會懂別人的心情！
知道自己不可能明白 …… 126

08 試著添加一兩句「緩衝語句」吧
緩衝語句 …… 128

09 朝著對方的感覺器官發送訊息
感覺器官 …… 130

10 避免用「you-message」，改用「I ／ we-message」
I-message …… 132

11 學習正確、不會傷到對方的拒絕方式
「Thank you ／ But ／ No, thank you.」 …… 134

column 05
阿德勒的生平⑤
雖有研究夥伴，
卻因為意見相左
而決裂 …… 136

Chapter 5
KEYWORDS …… 137

Chapter 6
如何建立健全的「家庭環境」

01 生活型態（性格）是由3個要素所構成
自我概念、世界觀、
自我理想 …… 140

02 「家庭」深深影響著生活型態的形成
3大影響 …… 142

03 手足之間的關係比親子關係更具影響力
家庭系統排列 …… 144

04 孩子會依照父母對待自己的方式來決定要扮演的角色
對待孩子的方式 …… 146

05 教育的4大重要法則是什麼？
4個法則 …… 148

06 出生順序不同，性格也大不相同
兄弟姊妹的人際關係
…… 150

07 出生順序不同，行為模式也大不相同
依家中排行產生
行為模式 …… 152

08 家庭環境對於性格形成的影響
各式各樣的家庭環境 …… 154

09 為了建立心靈富足的家庭，你可以做什麼？
努力的態度 …… 156

10 為了建立心靈富足的家庭，你不該做什麼？
不理想的家庭環境 …… 158

column 06
阿德勒的生平⑥
不只影響了世人，
還深深影響了
自己的女兒們 …… 160

Chapter 6
KEYWORDS …… 161

Chapter 7
使「人生」更加富足的方法

01 人生中的3個指標性任務是什麼？
3大任務 …… 164

02 3大任務 ①「工作」的任務
工作任務 …… 166

03 3大任務 ②「交友」的任務
交友任務 …… 168

04 3大任務 ③「愛」的任務
愛的任務 …… 170

05 「社會情懷」是達成3大任務的必備要素
朝著達成任務邁進 …… 172

06 賦予彼此勇氣的重要性
讓人生更精采 …… 174

07 建立夫妻間的勇氣時，可在語氣和用詞上尋找線索
合作的態度 …… 176

08 即便對方外遇，也不該讓自己陷入情緒化狀態
有建設性的對話 …… 178

09 「幸運」和「幸福」的差別
幸運與幸福 …… 180

10 「歸屬於某處」是人類最需要的感受
歸屬感 …… 182

column 07
阿德勒的生平⑦
一門隨著時代、社會現況不斷進化的學問 …… 184

Chapter 7
KEYWORDS …… 185

詞彙索引 …… 186

結語 …… 188

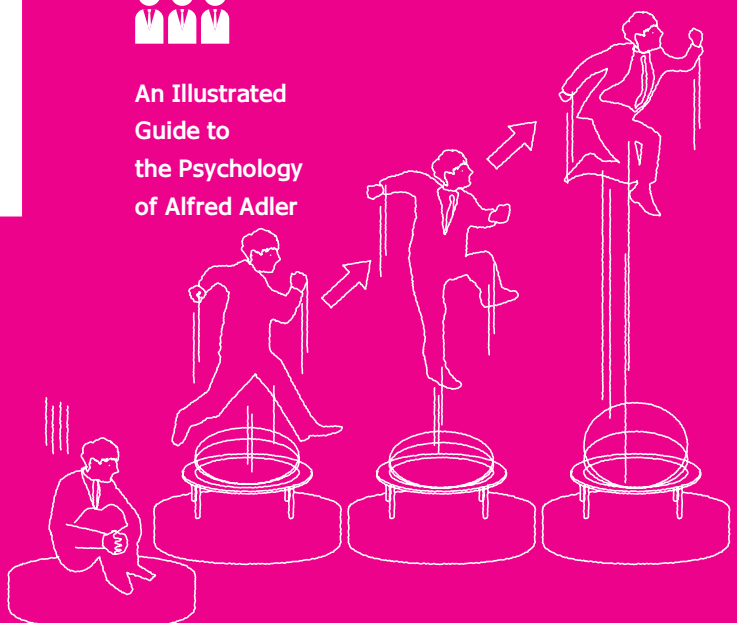
主要參考文獻 …… 190

Chapter

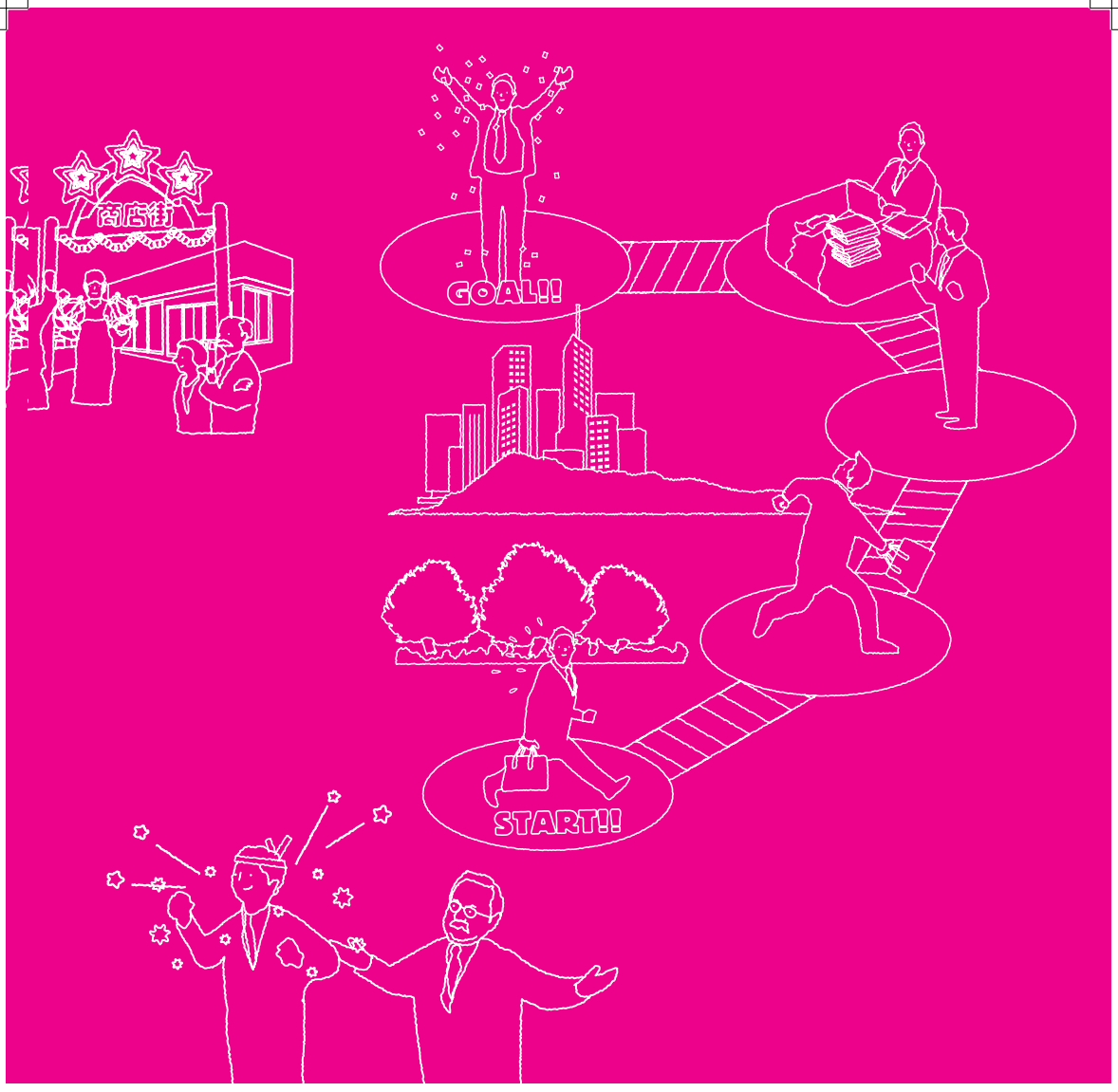
1



An Illustrated
Guide to
the Psychology
of Alfred Adler



認識阿德勒心理學的基本理念



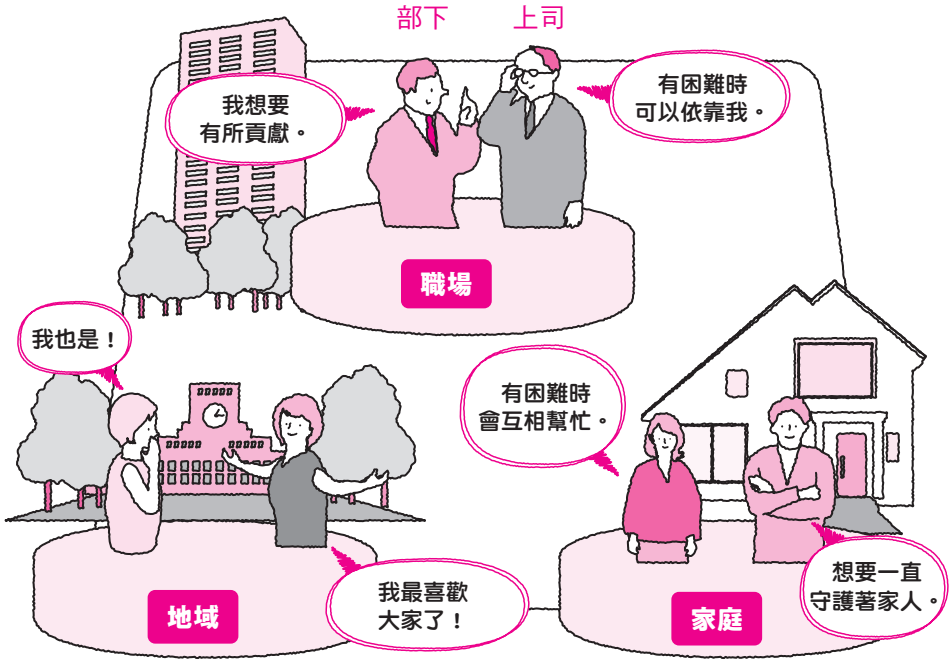
相信不少人都曾聽過「阿德勒心理學」吧。阿爾弗雷德・阿德勒是「深層心理學三巨頭」之一。這套心理學系統正是來自他的理論和想法。在本章中，將會為各位讀者介紹阿德勒心理學的基本理念。

01 學習阿德勒心理學的目的是什麼？

阿德勒心理學能教導人們如何獲取幸福生活。

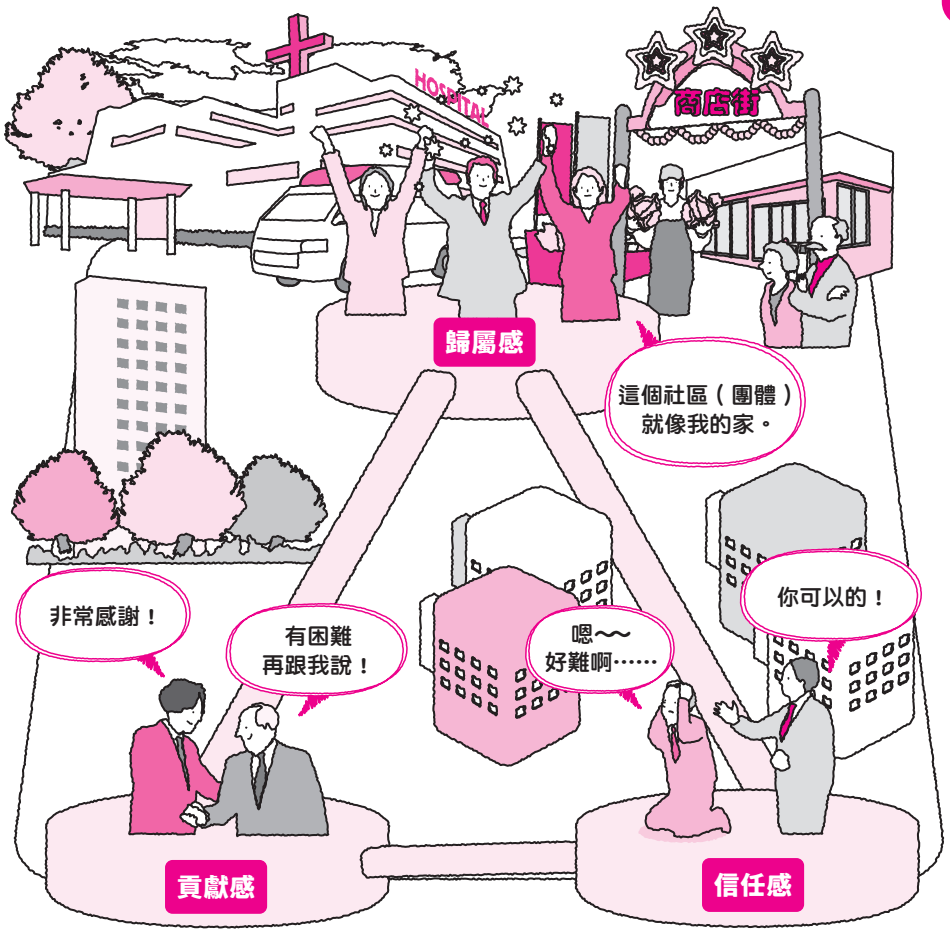
學習阿德勒心理學的最終目標之一，就是建立「**社會情懷**」。**人在與家人、朋友或職場同事的交流中，所獲得的歸屬感、同感、信任感或貢獻感，統稱為社會情懷**。阿德勒心理學指出，當這種情懷獲得滿足時，就會使人感到幸福，而這也是阿德勒心理學的目標與理想。因此，「實踐阿德勒心理學」大致上就是「建立社會情懷」的意思。

最終目的是建立「社會情懷」



社會情懷可具體解釋為「**我是社會共同體的一分子，社會為我運作，而我也能夠為社會出一份力**」。社會情懷有助於我們打破自我中心，對他人抱持更多的關心。此外，社會情懷的強弱也是心理健康上的氣壓錶，對阿德勒心理學而言，可說是一項重要的心理健康指標。

顯示心理健康的氣壓錶



02 培養社會情懷的方法——「賦予勇氣」

「賦予勇氣」是克服困難的原動力。
藉由賦予自己或他人勇氣，來培養社會情懷。

「**賦予勇氣**」是培養社會情懷的手段之一。這裡所說的「勇氣」是指「克服人際關係難題的能力」。人人都有自己的目標，也都在努力實現目標。因此，**賦予勇氣不是指給予讚美或鼓勵，而是指協助對方「靠自己的力量」和「同伴之間的互助」找到「克服困難的活力」**。

「賦予勇氣」不是讚美，也不是鼓勵



這些話看似會讓部下很開心，但這種讚美方式不能稱為「賦予勇氣」。

「賦予勇氣」並不是要你替對方解決他的任務，或過度干涉對方。相反地，這也不是要你無視對方遇到的困難，任對方自生自滅。賦予勇氣是要你全心全意地相信對方的潛在能力和活力，並幫助或促使對方自行發揮這些能力。

讓人們相信自己的力量，與同伴們一起生活、互相扶持



坦白將自己的想法告訴對方，不要企圖指使對方。這樣表達想法，才能夠讓人相信自己的力量，與同伴合作、互助，培養生命中所需要的「勇氣」。