

阿德勒論個體心理學

1.自卑感與勇氣、信心與自信心

- 每個人都會經歷某種形式的自卑感，這種感覺促使他尋求補償。
- 勇氣是指在面對恐懼、困難或危險時，仍然選擇堅持行動的能力。
- 信心是別人俾的。
- 自信心是自己俾自己。

2.目的論（思考要有方向，行為要有目標）

- 人的思考是有方向的，通常是為了解決問題或達成特定的目標。
- 人的行為是有目標的，這些目標背後可以是個人需求、社會互動或自我實現的追求。
- 好奇心是探索知識的盲公竹。
- 興趣是動力。
- 想像力令你預見未來。

3.生活風格

- 每個人都有自己的生活風格，這是他們應對生活挑戰和社會環境的方式。生活風格由早期經歷、家庭背景和社會互動所塑造。

4.社會興趣與人際關係

- 阿德勒提出社會興趣，是指個體對社會的關心和參與程度(包括合作和責任)。
- 健康的人際關係能夠增強一個人的自尊心和安全感，而不良的關係則可能導致情緒困擾和心理問題。

5.自我導向與自我成長

- 自我導向是指人在學習和生活中主動掌控自己的發展和目標。
- 自我成長通常要有明確的目標。以指導行為和決策。
- 成長方向自己選。



自卑：

夸大自己的缺点，
忽视自己的优点，
自己瞧不起自己。



有清晰
且长期的目标

3%

顶尖成功人士

有清晰
但是短期目标

10%

中上层

目标模糊

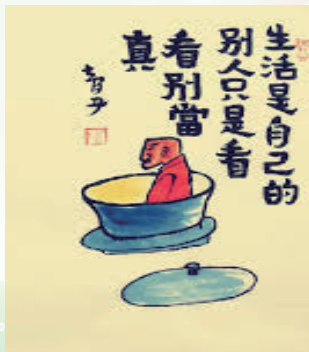
60%

中下层面

没有目标

27%

最底层



人生不可能沒有方向，只是自己
自己方向自己揀！



香港自強基金會
Hong Kong Persistent Self-Reliance Foundation

網上圖片