

АЛЬФРЕД АДЛЕР

НАУКА ЖИТЬ



**ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА**

УДК 159.9
ББК 88.3
А31

Серия «Эксклюзивная классика»

Перевод с английского *Е. Абаевой*
Серийное оформление *А. Фереца, Е. Фerez*
Компьютерный дизайн *В. Воронина*

Адлер, Альфред.

А31 Наука жить / Альфред Адлер ; [перевод с английского Е. Абаевой]. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 256 с. — (Эксклюзивная классика).

ISBN 978-5-17-153185-0

В книге «Наука жить» индивидуальная психология рассматривается как самостоятельная наука, обсуждаются различные ее аспекты и применение в повседневной жизни. Центральные понятия теории Адлера – комплекс неполноценности, компенсация, жизненная цель, стремление к превосходству и стиль жизни – определяются, объясняются и иллюстрируются на конкретных примерах. Особо Адлер подчеркивает важность социального приспособления, позволяющего людям процветать, сосуществовать с другими, ставить полезные цели и в итоге жить осознанно.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-153185-0

 Школа перевода В. Баканова, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2023

Оглавление

Глава 1	
Наука жить	3
Глава 2	
Комплекс неполноценности	30
Глава 3	
Комплекс превосходства	53
Глава 4	
Стиль жизни	75
Глава 5	
Ранние воспоминания	95
Глава 6	
Установки и движения	114
Глава 7	
Сны и их толкование	134
Глава 8	
Трудные дети и их обучение	153

Глава 9	
Социальные проблемы и социальное приспособление	181
Глава 10	
Чувство общности, смысл и комплекс неполноценности	199
Глава 11	
Любовь и брак	216
Глава 12	
Сексуальная жизнь и сексуальные проблемы	235
Глава 13	
Выводы	250