



- 머리말: 인간 이해 및 삶의 개선을 위해 [\\_3](#)

## • 제1부 • 아들러 상담이론

### 제1장 인간이해

... 13

인간은 열등한 존재 [\\_15](#)

인간은 전체적 존재 [\\_21](#)

인간은 지각하는 존재 [\\_22](#)

인간은 사회적 존재 [\\_30](#)

인간은 목적에 의해 움직이는 존재 [\\_37](#)

### 제2장 삶의 과학

... 39

우월성 추구의 동기 [\\_41](#)

사회적 관심의 배양 [\\_45](#)

생활양식의 형성 [\\_52](#)

## 제3장 삶의 의미

… 63

심리학과 상담 65

상담 과정 71

생활양식 재정향: 삶의 의미 재구성 75

## • 제2부 • 아들러식 강점 기반 상담모델: ESTR 모델

## 제4장 아들러식 강점 기반 상담모델

… 81

구성요소 83

상담 단계 88

ABC 모델과 ESTR 모델 89

## 제5장 상담 단계 1\_인생과제 문제와 바람

… 95

문제 영역 파악 97

스트레스 경험 분석 99

행동과 욕구 분석 111

바라는 해결 상태 분석 115

## 제6장 상담 단계 2\_초기기억 강점 찾기

… 131

초기기억 회상하기 133

초기기억 강점 찾기 137

초기기억 분석하기 146

문제의 원인 파악하기 164

---

**제7장** 상담 단계 3\_강점의 영향력 검토하기 ... 171

강점과 생활양식 해석 173

강점의 역설 이해하기 177

---

**제8장** 상담 단계 4\_강점으로 업그레이드하기 ... 185

강점으로 업그레이드하기 187

상식으로 업그레이드하기 196

용기로 업그레이드하기 219

사회적 관심으로 업그레이드하기 238

• 제3부 • 사례 및 적용

---

**제9장** ESTR 모델의 적용\_사례 1 ... 255

사례 개요 257

상담 단계에 따른 적용의 실제 258

---

**제10장** ESTR 모델의 적용\_사례 2 ... 277

사례 개요 279

상담 회기에 따른 적용의 실제 280

• 고리말: 경험, 기억, 생각으로부터의 자유 299

• 참고문헌 301

• 찾아보기 305