

## 차례

- 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

- 꼬리말: 경험, 기억, 생각으로부터의 자유 \_299
- 참고문헌 \_301
- 찾아보기 \_305