# 2024年自卑与超越读后感 超越自卑读后感(优质15篇)

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2024-02-06

*当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必须要写一篇读后感了!如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？以下是小编为大家搜集的读后感范文，仅供参考，一起来看看吧自卑与超越读后感篇一“不管有无器官上的缺陷，儿童的自卑感总是一种普遍存在...*

当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必须要写一篇读后感了!如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？以下是小编为大家搜集的读后感范文，仅供参考，一起来看看吧

**自卑与超越读后感篇一**

“不管有无器官上的缺陷，儿童的自卑感总是一种普遍存在的事实。”“自卑感并不是变态的象征，而是个人在追求优越地位时，一种正常的发展过程。”因此要正视自卑，承认自卑感的存在，看到它对个人生活的影响。要消除自卑感对我们信念、生活态度、人生目标等的不良影响，先要找出引起自卑的原因。小到一个眼神、姿态，大到行为、人生目标、世界观、人生观、价值观，都能反映一个人的心理状态。当发现自己的人生态度出现偏差，应该进行彻底的自我反省。自卑感和优越感是相对存在的，之所以一个人会努力追求某方面的优越感，正是他在那方面不够自信。

“经验并不是成功或失败之因。我们不会被经验过的打击所困扰，我们只是从中取得决定个人目标之物。我们被我们赋予经验的意义决定了自己，当我们以某种特殊经验，作为自己未来生活的基础时，很有可能就犯了某种错误。意义不是被环境所决定的，我们以我们赋予环境的意义决定了我们自己。

“如果我们看到某种情绪很明显地引起了困难，而且违反了个人利益，只想改变这种情绪是完全没有用的。它是个人生活方式的正当表现，只有改变其生活方式，才能将之斩草除根。”阿德勒把所有问题的解决归结于奉献与合作。首先我们应该对自己负责，要让自己走正道，并且积极向上，做对他人有意义的事。目标是很重要的，没有目标的人，像是没有灵魂。如果把一个人比作机器，没有目标的人，好比没有动力的机器，怎么也运作不起来。但是，目标从何而来？这是个大问题。说到目标，一定与价值观有关。

那么一个心灰意冷的人，如何能让他认识到自己的价值？如果把一切问题的解决都归结于对他人的兴趣，又要如何去操作？如何让一个自暴自弃的人，认识到她的堕落不是超凡脱俗，而是由自卑感带来的过分自尊？又如何去纠正他年深月久的陋习与根深蒂固的错误观念？如何改变他对这个世界以及他自己的错误定位，而使他从毫无意义的自我折磨与荒废光阴的深渊中解脱出来？当然我相信发展对他人的兴趣，提高社会感觉，增强合作能力，会有所助益，但是要如何做到那些确是一门学问。那些不善交际的人，该如何得到勇气？所有的人，都按照他所认为的生活意义行动。当一个人以错误的方式生活是只指责他的行为，或单纯的试图让他放弃这种生活方式，都不会有什么效果。问题在于他在经验的积累中所形成的生活意义。而这个意义，虽然他自己不一定认识到，但却是他人生经验的浓缩，是人生的根本，是信念的支柱，要改变它谈何容易。

一个人为何会选择那种生活方式，支持这种生活方式的生活意义从哪里来？要解决问题，就要找到引起问题的原因，这是一定的。从一个人一贯的行为表现，思想、感觉、姿态、眼神等之中，了解他的人格。阿德勒认为，早期的记忆很重要。早期的记忆“显示出生活方式的根源，及其最简单的表现方式。阿德勒认为：“罪犯可以两种主要类型——丑陋而被轻视以及英俊而被宠坏。”这种划分方法的科学性姑且不论，这两种人的心理易产生偏差是一定的。由于被轻视或过度宠爱，都容易让人转而关注自己，而对他人失去兴趣，不利于合作精神的培养。他们因此产生对世界错误的看法，自己被隔离在外或所有人都应围着他们转，所有事情都应该满足他们的要求，如此就陷入了误区。

追求优越感的方向的错误，用错误的方法解决问题，损人利己或损人不利己，都是他们缺乏社会感觉与不合作的态度造成。自我中心的人不易于合作。罪犯的的失败的源头在于自身经验引起他们对世界和自己错误的解释和定位。我们这些正常人也常常因为对世界和自己的解释和定位的偏差，引起生活意义、生活目标、生活态度的错误，而造成困扰。这里可以看到世界观、人生观、价值观对个人生活的重大影响。而造成错误的世界观、人生观、价值观的生活事件，我们必须把它揪出来，重新定义。

当然观念的形成绝非一朝一夕的事，我们只是对有代表性的事件，如存在脑海中印象深刻的事件和我们现实的表现来认识自己的观念。在改变生活方式之前，必须改变观念。而要改变观念，必须先对此人的观念认识到位。也许可以用转移注意力的方法来改变一个人的行为，但是如果他没有认识到他错在哪里，就不可能彻底改掉陋习。错误的方式可能会换一个新面目出现。

《超越自卑》是个体心理学的创始人，奥地利着名心理学家a。阿德勒博士的代表作品。此书被西方人视为了解自我和他人的教科书，起到了《圣经》起不到的作用。

**自卑与超越读后感篇二**

《超越自卑》是个体心理学的创始人，奥地利著名心理学家a。阿德勒博士的代表作品。此书被西方人视为了解自我和他人的教科书，起到了《圣经》起不到的作用。

本书第一章《生活的意义》是全书的纲领，也是阿德勒个体心理学的理论核心。提出了人们生活中的三大问题：职业、社会（既与他人的关系）和性（既为爱情和婚姻）。每个人都要面对这三大问题，而由此做出的反应表现出他对生活意义的最深层的感受。他分析了人们各种错误“生活意义”的共同尺度：缺乏从属感和社会兴趣，过度关注自我，和正确“生活意义”的共同尺度：有从属感和社会兴趣，作为团体的一份子，愿为人类幸福贡献出自己的一份力量。

阿德勒在书中认为“自卑感”在生活中时刻都有可能产生，像先天的生理缺陷、人在面对现实社会产生的不完满、不得志、比别人差时的情绪。他认为有这种情感是很正常的，并不是病态的，关键是如何对待这种自卑。是利用自卑来逃避现实还是克服并超越自卑，由此而形成截然不同的生活风格。

合作和社会化的能力，确实是超越自卑的好方法。

阿德勒说自卑有三个最主要的来源：身体缺陷、娇纵和忽略。虽然阿德勒提出这三个原因也与他自身的经历有关，但无可否认，这三点至少是造成自卑的原因的一部分。后两个对我来说不符合，但是第一个有可能。我在学习说话时，我的一位堂兄故意教我“口吃”，以致一直也改不掉。在小学时，即使我个人成绩很好，在班里名列前茅仍遭到大家的嘲讽和否定。这就应该是我自卑的最主要的原因了吧，是我没有自信吧。

阿德勒曾说自己的生活目标就是要克服儿童时期对死亡的恐惧。他还说，在面临困难时，退缩的最彻底表现就是自杀。我是不会自杀的，我明白我对父母的重要和自己的责任，自杀在我心中是最不负责任的行为。

我要感谢我的父母，他们从来没有否定过我什么，不断在教我做人的道理，互帮互助且不因外在原因歧视别人等等，还培养我的兴趣，比如围棋、国画等等。我还要感谢后来转学之后遇到的同学，他们和之前的同学完全不一样，真的是大家团结友爱，一起学习一起玩。和新同学的交流融合也验证了阿德勒的一句话，“如果一个儿童未曾学会合作之道，他必然会走向悲观之途，并发展出牢固的自卑情结。”真的是父母和新同学让我对外界有了兴趣，让我重新认识这个世界，重新认识自己，我是可以做好自己，做好力所能及的事情，和每一个人都相处的很好。我完全可以承担属于自己的责任。

一次，看到《钢铁是怎样炼成的》里一段话，使我受益匪浅：生。

命对每个人只有一次，这仅有的生命应当怎样度过呢？每当回忆往事的时候，能够不为虚度年华而悔恨，不因碌碌无为而羞耻；在临死的时候，他能够说：“我的整个生命和全部精力，都已献给了世界上最壮丽的事业—为人类的解放而进行的斗争。”是的，我不应该在执迷不悟了。我开始对以前的行为反思了，觉得我那丧失很久的自信又渐渐回到了身上，我觉得自己的心脏跳动有了力量。我把“不要自卑”当做座右铭，虽然没写在座位右上方，却把他刻在了心里。

从书中，我感受到，每个人的一生，都是在与这种自卑感做斗争的过程，这也可以解释为人的社会性形成的过程。战胜自卑，就是战胜自我，不断摆脱自卑的身影有如不断提高自己的自尊，我非常赞同大师的一个观点：一个在某方面有缺陷的人，会比优越的同伴更渴望超越自我。而接受太多宠爱的那一个，是内心最具有优越感的，在自我陶醉于优越感的同时，麻木、消沉、逃避，逐渐形成更大的自卑，以至于一事无成，并且极易产生病态心理。

一句话，生的意义在于奋斗！

**自卑与超越读后感篇三**

作者以悲天悯人的情怀著述此书，想要帮助更多的人们，正确面对缺陷，处理人生问题，避免人生失败。他认为人生问题都可归于三类：职业，交际和两性。而对这三类问题的错误回应，是由于人们对人生意义的错误解读，从而树立了不恰当的人生态度，最终导致不当行为。作者指出，人类从出生就开始对人生意义探索，从出生就想弄清楚自己的力量和自己在周围环境中的地位。成人中的失败者，大部分是因为在童年时期没有对人生意义形成正确认识，并让这种错误一直发展。之所以没有对人生意义形成正确认识，树立正确人生态度，是因为人们为了摆脱与生俱来的自卑感走上了歧路，不是通过发展与人合作的精神，而是追求不合理的优越感，如战胜假想敌，诋毁别人或自我中心。

推演至此，作者进一步十分明确指出，只有学会与人合作，为人类发展贡献自己力量，才能形成正确人生态度，走上人生的康庄大道。即“真正的人生是懂得关注他人，让自己成为社会大家庭中的一员，并积极为人类的福祉作贡献。”这其中与人合作在童年时期就要得到培养。如果没有在童年时期养成良好合作精神，容易误解人生意义，不会发展责任感和独立性，就无法面对人生的困难和挫折。

家庭和学校是培养合作精神的重要场所。在家庭，母亲首先要让孩子信赖她，然后将这种信赖延伸到父亲身上，再延伸到整个社会。父亲要关心妻子，与妻子合作，共同承担养育孩子任务。父母要平等对待每个孩子，不宠溺或冷落任何一个孩子。在学校，教师不仅要教会孩子谋生的.本领，还要教育孩子有为社会作贡献的思想。教师要和学生亲密相处，警惕自己对孩子思想的限制。总而言之，家庭和学校的责任就是把孩子培养成社会中的一员，让其成为人类平等中的一员。这样，孩子今后才有勇气和信心面对人生的挫折，处理好职业，交际和婚姻三大事情，才可以做有益于社会的事情，自身就不再有自卑和挫败感。

掩卷而思，有些想法不禁涌上。

一、人的精神为肉体运动指明方向，肉体反过来会影响精神。那么，对待孩子的行为要谨慎。当孩子行为出现错误，不要急于否定，而是要想方设法理解这个行为背后的意义，它有什么目标，承载什么情感。只有越了解行为背后的目标，才能越容易和孩子发生共情，从而更好帮助孩子改正自己思想上的错误，最终引起行为的真正改变。

二、作者提供了两条理解一个人的途径，早期记忆和梦境。梦的解析，对于未受过专业训练的普通人比较难操作，但我门可以通过自己或他人的早期记忆，更好觉知自己和理解他人。因为“记忆都不是偶然存在，每个人都是记忆认为有用的东西，并用记忆告诉或提醒自己。”我门可以依据早期记忆，尝试判断人对自己地位的认识，如是否弱势，是否安全，是否受到重视等。（以后孩子谈对象，可以给他建议多多了解对方儿童时期的早期记忆，呵呵）。

三、我门的文化氛围从学校开始就是基于竞争。自卑心理的产生往往是由于不恰当的比较，家长的焦虑也往往因此而起。超越自卑，关键调整价值尺度，每个人都有自己的特殊价值，只要我们所做的事情不影响他人，我们有承担起我们自己的人生责任，我们就可以“仰不愧于天，俯不怍于人”。

**自卑与超越读后感篇四**

这本书首先给了我们这样一个概念：我们每个人都有自己的生活方式，这里的“生活方式”，不单单是指生活习惯，而是包括了一个人对以往经验的总结，以及他从小就奠定的对这个世界的看法和应对方式。

而我们活在世上的目的，从个人心理的角度来说，都是为了获得自身的优越感，不论以什么方式，自己的一切行为都是为了获得优越感。我们关注一个人的时候，要看他的行为模式能给自己带来什么样的好处，当然了，这个“好处”是要从他的角度出发，而不能以我们普通人的角度去思考。在心理治疗的过程中，换位思考仍然是一个很重要的技能。

虽然一个人对世界的看法在四五岁的时候已经基本成型，但这也并不是无法改变的，儿童无法意识到“他的心灵已经为他建立起了一个生活方式”这一点，所以即使是一个外人看来无药可救的人，只要能弄清楚他的行为模式，或者说，找到令他变成这样的原因，那么他仍然是一个有救的人。

我只能说，一个人童年的时候，学校和家庭对他的教育真的极其重要，这直接影响到他的一生中，将以什么样的方式来面对生活中遇到的问题，是逃避，还是勇敢面对？而人是社会动物，所以人一定要学会合作，而合作的基础就在于对他人产生兴趣，这个人不能只关心自己，不然就会变成一个对社会无用的人。

我感觉书里有一句话说得很好：“犯罪行径是懦夫在模仿英雄的行为。”所有的罪犯都没有勇气去正面解决自己生活中存在的问题。也许是他觉得这世界对他充满敌意，也许是他觉得自己什么都做不了，什么都解决不了，也许单纯是因为他想得到其他人的关注，但他的所作所为只是在逃避问题。

关于梦：作者说，既然做梦的人和清醒的\'人都是同一个人格，那么梦境都是为了维护做梦者的生活方式而由大脑产生的保护机制。梦是想要找出问题解决方法的企图，它们显露出个人勇气的丧失。换个说法来说，我们即使是在做梦的时候，都想要获得心理上的优越感。梦是个人所造出的感觉，而且必须和他的生活方式保持一致，当现实问题对我们自己的生活方式提出挑战，甚至在否定现在的生活方式的时候，梦的作用就显现出来了。

总结一下吧，这本书是建立在个体心理学上的一本不可多得的佳作，我个人强烈推荐大家都去读一读，它真的为普通人提供了很不一样的角度去看待自己的生活，去找出自己的问题，然后找到正确的方法去应对。

至于我，我也真的意识到了自己身上存在的问题，现在看来还后患无穷呢，所以我也会努力改变自己的。

未来的路还很长，我要以一个正确的态度走下去。

**自卑与超越读后感篇五**

可能我对好多事物的理解都是错误的，比如“自卑”这个词，本来我觉得这就是一个贬义词呀，可当我看了《自卑与超越》这本书后，它告诉我，这只是一个状态，它本身并没有错，而为什么被很多人认为不好，是因为无数的人无法用正确的方法去面对它，以至于造成了很多不好的影响。比如很多自卑的人，会用某方面的优越感来遮掩自卑感，而不是努力改变自己，让自己变得更好。

自卑的确是一个不太好的状态，但是这本书告诉我，自卑的状态是可以改变的，而且自卑的人如果能超越自我，那么甚至可以获得比常人更大的成就，因为他们常常需要思考，在一个更低的状态下进行提升，他们常常需要给自己打气，不断得从失败中爬起来，这会让他们拥有常人难以拥有的坚韧品质，我想这也是这本书的名字里为什么会“超越”两个字吧。

我曾经也是一个自卑者，在沟通这个方面。我一直不知道如何与别人交流，会因为自己的话无法逗笑别人而感到沮丧，也会因为找不到话题而觉得自己不是一个拥有有趣灵魂的人。曾经我一度认为这辈子就这样了，可是常常觉得不甘心，好不容易来世间走一遭，怎么能这样算了呢？于是我疯狂的查资料，看书，我不相信还有用心学不会的东西，事实上正是如此，我慢慢得学会了如何沟通，如何正常的聊天，虽然有的时候还是会找不到话题，但已经好多了。

小时候，身边的人都说“这小子很聪明”，那时的我觉得，我只要稍微努力一点，就能把这件事做好，要么是觉得刚刚懂了一点就不再深入学习了，觉得这知识太简单了，可后来我错了，我才发现，我的聪明也仅仅是和大家一样，我刚刚学就能明白的，他们也都明白，而我不明白的，他们也明白。我明白了不要光想着“我以前不会只是因为我懒，只要我学就一定能学好”这样的.话，这是最无用的，若是我们懒人可以靠这个，那对于那些十分努力的人是极其不公平的，就如同一个漂亮的女孩子已经不希望别人再告诉她“你很漂亮了”，就如一个本来很努力的孩子，你却告诉他你是因为天赋好才成功的，而忽视了他的努力，也许他本身并不比别人聪明，只是他比别人努力很多很多。我们更需要重视努力，而不应该总是盯着天生的东西，这东西本来就已经无法改变了，从出生的那一刻起。

有一句话不是挺好的么，成功是99%的汗水加上1%的天赋，99%的汗水其实比1%的天赋要重要得多，毕竟天赋改不了，而汗水可以自己打拼，大家都是平凡人，谁也不比谁聪明多少，而且天赋这东西，我个人感觉也分为天生的天赋，和后天的天赋，我们要多找找学习的方法，比如背个英语单词，你强行记忆和我联想记忆，肯定不一样，可能有的人就觉得我天赋好，其实不然，我只是用对了方法，这个方法就是后天可以形成的天赋。主观上，我是认可大部分的东西都可以形成后天天赋的，问题是我们如何去寻找这样的方法。

今天是假期第四天，我在家看书，可以说只有一点点收获，有一点沮丧的同时，我也很高兴，这说明了，我正在做一件不是那么容易被别人超过的事情，也许一开始会很难，很慢，但只要坚持做下去，一定能有所改变的，我还有一个想法，我希望从自己从一个小白到最后的聊天能手的过程，整理出一套天赋模型，可以教给以后有同样困惑的人。

文档为doc格式。

。

**自卑与超越读后感篇六**

自卑与超越，对于每位来说它都是非常重要的，因为每个人都存在自卑情景，那么如何去改变现状，超越目前思维状态，就是每个人一生所要面对及改变的。首先我们是否思考自卑起源点和时间，接着思考自卑超越的方式，当了解两方面，那么我们就可以很好的对当下生活做一个评估。

作为人类的我们，人生的意义是什么，当不了解人生意义，自然无法谈起自卑是什么，对于书的作者，他提出人生追求意义有三个方向：

1、人于环境。

2、人于人。

3、两性。

当我们了解环境于人的关系后，那么人与人之间就更容易理解，但是人与人之间交际非常复杂，那么其中什么最能突出人与人之间核心，那就是合作。因为合作可以看出我们对于爱于恨有清晰展现，那么于人合作能力就可以看出他对于人与人交际的把握。

最后是两性，两性是人类能够繁衍的核心，同样也是家庭的基础，两性了解和掌握能力，也就直观反映家庭和谐。两性是由成长中不断学习和探索的过程，对于普通的教育来说，学校这方面教育很少，家庭在这方面基本比较隐晦，作为社会对这方面教育更是缺乏。同样社会公开场合也在排斥对于这方面交流，所以对于两性上，社会中许多青年人缺乏正确认知。

当我们了解人生活在社会中意义三点要素，我们继续思考自卑与超越情绪来源，这两点从什么时候开始，以及关键点在哪里。我们从小出生，刚开始接受大部分来源于母爱，那么母爱的程度于方式，直接影响孩子的身心成长，比如从小母亲溺爱孩子，那么孩子从小就会养成依赖心理，当孩子慢慢长大生活中出现问题，当你让他独自解决时，他会感受到你在远离他，他需要得到爱，可能会通过生病，或者折腾出事情，让母亲继续以他为中心疼爱他。同样作为家庭双方如果一个唱白脸，一个唱黑脸。比如母亲看到孩子调皮，就开始警告孩子，等到爸爸回来要揍你。时间长久下去，就会使得孩子对于父亲在家中的权威，认为男性在家中是老大，权势代表，以后他自己在社会中，以及组成家庭就会认为他是男性，是权威的代表，在和女性合作过程中就会出现更多冲突。我们现在社会家庭有几个孩子的偏多，那么对于几个孩子，当第二个孩子出生后，母爱和父爱就会从第一个孩子身上分离出去一些，第一个孩子就会感受到减少父母疼爱的痛苦，就会对第二个孩子产生暴力或者冷暴力倾向，同时也会折腾一些事情，来让父母给他更多的关注于爱。来满足自我自卑心理。当我们了解孩子从出生就开始逐渐学习和父母相处，相处就是一种相互合作的关系，时间点在4—5岁。那么当我们了解到家中两个孩子，需要教会大孩子合作的能力，可以让他带弟弟或妹妹，培养他关心和爱护的以及作为长者责任的合作能力。我们了解孩子从小合作能力在于父母日常的教育，那么作为父母，就需要了解教育孩子如何合作，作为父母何如合作，言传身教，使得孩子较少自卑并获得更多解决自卑问题超越的能力。

当我们了解到孩子在家庭教育中的影响，懂得在恰当的时间教合作的能力。那么对于先天残疾或者疾病的孩子，作为父母，更需要教育他与自身缺陷和疾病的合作能力。当孩子先天残疾或者疾病，内心会受到深刻的打击，他会花更多时间关注自己身体缺陷和疼痛，从而失去许多时间与外界合作。同时先天残疾或疾病孩子更容易被周边人排斥，而感到孤独，容易产生强大的自卑心理，严重者会产生精神疾病。作为父母，需要有更多耐心教育孩子成长，并发现他的特长，然后用特长去引导他与外界合作能力。使他有更多时间去关注外界的合作，提升外界合作能力，同时了解缺陷也有他的美，从而减少对于自身缺陷和疾病合作自卑的时间，增加自我欣赏的时间。这些孩子如果能够克服自卑心理，成长会是很快的，往往会成为非常优秀的人。

自卑与超越同样在学校教育，以及社会教育中有些改变，而不是在孩童时形成后就不可以改变，接下来内容，我们在下一篇文章来阐述。

**自卑与超越读后感篇七**

读完一本名著以后，大家一定对生活有了新的感悟和看法，此时需要认真地做好记录，写写读后感了。怎样写读后感才能避免写成“流水账”呢？下面是小编为大家收集的超越自卑读后感，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

本书第一章《生活的意义》是全书的纲领，也是阿德勒个体心理学的理论核心。提出了人们生活中的三大问题：职业、社会（既与他人的关系）和性（既为爱情和婚姻）。每个人都要面对这三大问题，而由此作出的反应表现出他对生活意义的最深层的感受。他分析了人们各种错误“生活意义”的共同尺度：缺乏从属感和社会兴趣，过度关注自我，和正确“生活意义”的共同尺度：有从属感和社会兴趣，作为团体的一份子，愿为人类幸福贡献出自己的一份力量。

这一观点，本书编译极为欣赏，他在代序中写到：在一个物欲横流、精神匮乏的年代里，阿德勒的心理学犹如浸入沙漠的一缕甘泉，让人重新体味到人生活的意义和价值绝不仅仅是金钱、物质和泛滥的.私欲，它还有更广阔的，也更令人神往的精神园地。阿德勒在书中认为“自卑感”在生活中时刻都有可能产生，象先天的生理缺陷、人在面对现实社会产生的不完满、不得志、比别人差时的情绪。他认为有这种情感是很正常的，并不是病态的，关键是如何对待这种自卑。是利用自卑来逃避现实还是克服并超越自卑，由此而形成截然不同的生活风格。

如果敢于正视自卑，会激发人的创造性力量，成为奋发向上的巨大动力。在达到新的境界后，又会发现新的自卑，于是向新的优越目标前进。这样，在自卑与优越的距离不断接近而又拉开的过程中，人便不断地完善自己，这一过程永无止境。由此，阿德勒认为，全部人类文化的动力都建立在自卑感之上。这一观点与弗洛依德认为性本能是人类进步的动力是相左的。

阿德勒还提出了“生活风格”这一重要概念，它是指一个人的生活目标，对自己和世界的看法以及他实现生活目标的方式。人在他的思维、情感、行动中处处体现着他独特的生活风格。“生活风格”是阿德勒治疗心理疾病患者的一把利器，他通过对病者生活风格的分析，（主要有三种途径），帮助病者找出产生这种错误生活风格的根源，让他去正视、了解它，并让病者作出新的生活选择，形成正确的生活风格。

本书另一大优点是语言平实易懂，例子丰富生动，笔触细腻，分析精辟，在愉快的阅读中感悟生活道理，完善自我人格。

**自卑与超越读后感篇八**

《超越自卑》是个体心理学的创始人，奥地利著名心理学家a、阿德勒博士的代表作品。此书被西方人视为了解自我和他人的教科书，起到了《圣经》起不到的作用。

本书第一章《生活的意义》是全书的纲领，也是阿德勒个体心理学的理论核心。提出了人们生活中的三大问题：职业、社会（既与他人的关系）和性（既为爱情和婚姻）。每个人都要面对这三大问题，而由此作出的反应表现出他对生活意义的最深层的感受。他分析了人们各种错误“生活意义”的共同尺度：缺乏从属感和社会兴趣，过度关注自我，和正确“生活意义”的共同尺度：有从属感和社会兴趣，作为团体的一份子，愿为人类幸福贡献出自己的一份力量。

这一观点，本书编译极为欣赏，他在代序中写到：在一个物欲横流、精神匮乏的年代里，阿德勒的心理学犹如浸入沙漠的一缕甘泉，让人重新体味到人生活的意义和价值绝不仅仅是金钱、物质和泛滥的私欲，它还有更广阔的，也更令人神往的精神园地。

阿德勒在书中认为“自卑感”在生活中时刻都有可能产生，象先天的生理缺陷、人在面对现实社会产生的不完满、不得志、比别人差时的情绪。他认为有这种情感是很正常的，并不是病态的，关键是如何对待这种自卑。是利用自卑来逃避现实还是克服并超越自卑，由此而形成截然不同的生活风格。

如果敢于正视自卑，会激发人的创造性力量，成为奋发向上的巨大动力。在达到新的境界后，又会发现新的自卑，于是向新的优越目标前进。这样，在自卑与优越的距离不断接近而又拉开的过程中，人便不断地完善自己，这一过程永无止境。由此，阿德勒认为，全部人类文化的动力都建立在自卑感之上。这一观点与弗洛依德认为性本能是人类进步的动力是相左的。

阿德勒还提出了“生活风格”这一重要概念，它是指一个人的生活目标，对自己和世界的看法以及他实现生活目标的方式。人在他的思维、情感、行动中处处体现着他独特的生活风格。“生活风格”是阿德勒治疗心理疾病患者的一把利器，他通过对病者生活风格的分析，（主要有三种途径），帮助病者找出产生这种错误生活风格的根源，让他去正视、了解它，并让病者作出新的生活选择，形成正确的生活风格。

本书另一大优点是语言平实易懂，例子丰富生动，笔触细腻，分析精辟，在愉快的阅读中感悟生活道理，完善自我人格。

**自卑与超越读后感篇九**

我于今天下午完成了对《超越自卑》这本书的阅读。这本书的作者是个体心理学的先驱阿尔弗雷德。阿德勒，他出生于维也纳，是个犹太人。他于1932年，也就是在他62岁时出版了《超越自卑》这本书。

这本书包含以下几个部分，一、生活的意义;二、心灵与肉体;三、自卑感和优越感;四、早期的记忆;五、梦;六、家庭的影响;七、学校的影响;八、青春期;九、犯罪及其预防;十、职业;十一、人及其同伴;十二、爱情与婚姻。

阿尔弗雷德。阿德勒在这本书中主要强调了合作的重要性以及对于自卑的一些描述。当然，在此书中作者也引用了很多实际案例，来为我们展示了不同的人的心理困境，以及产生此类困境的根源和一些解决的办法。作为一名教师，在学校每天要面对许多孩子，而每个孩子来自不同的家庭，经历过不同的事情，拥有不同的性格。要想更好的了解这些孩子，更好的帮助他们和培养他们，学习一些心理学方面的知识，对于我来说很有必要。在读这本书的过程中，书中的案例往往会让我想到班上的孩子。如果说之前我对孩子们的欠佳行为的教育是经验之谈、主观想法，那么我希望今后自己能够变得更专业，在教育孩子的方法上更科学。我相信追根溯源，知己知彼，方能取胜。

阿尔弗雷德。阿德勒在此书中提到不管一个原生家庭是犯罪之家，还是书香门第，都不能决定这个孩子的性格和品行的好坏，也就是说环境或遗传不具有强迫的力量。但父母对孩子的影响是很大的。一个家庭的成功与否，母亲的工作和父亲的工作是同等重要的，但母亲和父亲又扮演者不同的角色，在孩子的成长过程中发挥着不同的作用。母亲是第一个影响子女职业兴趣发展的人，孩子在生命最初的四五年间所受的训练和努力，对他在成年后生活中的活动范围有决定性的影响。母亲的第一件工作就是让他的孩子感受到她是位值得信赖的人物，然后她必须把这种信任感扩大到其他事物上，使孩子信任其他事物，并对他们感兴趣。

最初，父亲和孩子的关系并不亲密，他的`影响会在晚些时候才产生效果。父亲的活动范围一般比母亲广，他能为孩子提供更多生活经历。父母本身彼此应该是很要好的，和朋友、外界也应该保持良好而亲密的友谊关系，只有这样他们的孩子才会觉得在他们的家庭之外也有值得信赖的人。婚姻的意义是两个人共同结合以谋求他们相互的幸福，他们孩子的幸福以及社会的幸福。

婚姻和睦的家庭，那么夫妻双方，以及他们的孩子才会是幸福的。对孩子而言，父母婚姻不美满的家庭是充满危险的。光是书中提到的父母的婚姻状况，以及父母对孩子的教养，我们便可以体会到父母对孩子的影响力。我所任教的每个班都有来自单亲家庭的孩子，有个别确实存在一些问题。当我了解了其家庭情况和父母的教养方式后，也就明白原因了。

另外，书中提到一个班的人数最好不要太多，人数太多，有些孩子的问题会被老师忽视，要适当的培养他们也是很困难的事。班上的老师最好也不要频繁更换。如果频繁更换，这样的老师就没有和学生打成一片的机会，并且很难和班上孩子建立联系，培养他们的兴趣和发展他们的合作精神。读了这本书，我突然也就能够理解为什么家长和学校都不希望老师频换这种事情出现了。其实，家长的顾虑是有一定的科学性的。

当今社会，已经在鼓励老师们掌握心理学方面的知识了。作为教师的我，也决定继续加强对心理学方面书籍的阅读，借助这样的书籍了解和帮助学生。

**自卑与超越读后感篇十**

《自卑与超越》的作者是阿德勒，他出生于奥地利维也纳郊区的小镇，家庭富裕，在维也纳长大。他的父亲是一名做谷物生意的犹太商人。在六个孩子中他排行老三，他的哥哥sigmund是个典型的模范儿童。

三岁时，睡在身旁的弟弟去世，他幼年有两次被车撞的经历，使他十分畏惧死亡。五岁时，因得了肺炎，痊愈后决定当医生。求学时成绩平平，数学成绩极差，在父亲支持鼓励下，他终成班上数学最好生。

看到书名我们又会想到什么呢？首先我们来聊一下什么是自卑情结。是当一个人面对一个他无法适当对付的问题时，他表示绝对无法解决这个问题，这时出现的就是自卑情结。由这个定义，我们可以看出:愤怒和眼泪以及道歉一样，都可能是自卑情结的表现。由于自卑感总是造成紧张，所以争取优越感的补偿动作必然会同时出现，但是其目的却不在于解决问题。

我们为什么会产生自卑情结呢？一是与童年经历有关，二是人与自然人与社会人与两性之间的链接。我们都知道当我们被朋友，家人，同事，老师等所忽视所冷落的时候，就会产生自卑心理。当我们急需想要引起别人的注意时，本质上也是一种自卑的表现，不断地想要从别人那里获得存在感，其实在我看来安全感是自己给自己的，当你内心充盈的时候其实你就是自信的，就是独一无二的。你不需要说太多，别人就会感觉到你强大的气场，当然，气场的修炼也不是一天两天就能养成的，在这里给大家推荐一本由法国作家西恩·德玛译者马晓佳共同出版的《气场修习术》。

当我们的朋友或者家人产生自卑情结时我们应该给予他们正确的引导，想要一个人赋予生命真正意义的最好方法就是聊过去的事情。聊一聊他们觉得自信的时刻，觉得美好的时光，其实生命本该就这么美好，只不过我们常常把自己禁锢在自己的思想里，从来没有去跟自己好好的谈一谈，也从来没有学会与自己和平相处。我们要接受我们的不完美，更要能发现自己的闪光点——乾坤朗朗，每一株小草都有它非凡的庄严。

接下来我们该如何克服自卑呢？克服自卑其实就是要求我们学会处理自己和同伴的关系，学会合作，一句话说得好：人的一生一定要具备三种能力——终生学习的能力，团队合作的能力，身体素质的能力。

当我们迷茫，自卑时应该重新解读自己的过去，经历是不可以改变的，这是客观存在的，但是我们可以改变自己对经历的看法。很多时候我们换个维度去思考问题，会发现其实事情本来就很简单，只是我们太纠结于过去。人的生命是有限的，为什么不闪闪发光一次呢？超越自己，我们一起前行。

**自卑与超越读后感篇十一**

《自卑与超越》书名很容易误导人，买的时候，还以为是一本解释自卑的书，看完后，依旧自卑。我是个自卑的人，“不了解一个人的幼年，就无法了解其童年”。小时候，父母总是很严格，记得无论外面有多少人，只要听到你说脏话，就打嘴巴；考试必须班上前3名，否则抄字帖，但即使长期第一名也没奖励；老爸字写得很好，看你写得难看，就得擦了重新写。小时候听的大道理贼多，感觉自己无论做什么都是错的\'，这样的环境下怎么可能自信。倒是我弟，皮糙肉厚，耐打，一个家庭，养了两个性格完全相反的人，家庭环境很重要，出生顺序也挺重要。

自卑感与优越感相辅相成，为了建立优越感，认真学习，听话、懂事、少犯错，但做这些更多的是讨好父母。读大学后，彻底自由了，然而很多东西都印在骨子里了，改变不了。

二、生活对我的意义

看完这本书，也没发现生命的意义。小时候怕死，安慰自己人死了可以成为大地一部分，继续见证沧海桑田；中学时期得知，宇宙在膨胀，地球有一天终会消失，那就成为宇宙的一部分吧；可现在，宇宙也会消失，好吧，总有一天灰飞烟灭，无人知晓，唉，背脊发凉。

**自卑与超越读后感篇十二**

《自卑与超越》是个体心理学的代表作，作者阿勒泰，他和弗洛伊德、荣格并成为心理学三巨头。大学时选修了弗洛伊德《梦的解析》的选修课，以为学了以后会给人解解梦，可当时也听得云山雾绕，理解不了到底讲的什么，只记得授课老师患有腿疾，在轮椅上讲授这门课。

后来慢慢了解到心理学也分了几种流派，想着有机会可以深入了解一些，于是听书时听到了《自卑与超越》，就在搞活动时囤了这本书。

最近几年，总有一些观点，把人成年后的不当行为归咎于童年时期的某个问题，而且让人感觉这些问题是不可逆的。阿勒泰倒也赞成部分观点，但他更赞同的是，可以通过分析产生自卑的原因，通过训练，实现自我超越。

第一章里，告诉我们，人生的真谛在于奉献与合作。只有抱有开放态度的人生，才能在最大程度上与人合作，实现自我价值。第二章则告诉我们，要帮助和教育人，就要对他所处的环境以及他在这个环境下，对人生进行选择时的思想和做法进行解读。虽然这本书是大约一百年前所著，但合作共赢、服务社会的观点在今天看来，仍然受用。

很庆幸能够在这个时间读这本书。开学时，孩子的班主任老师给家长开出的书单中就有《自卑与超越》，今天读的两章，更让我感到生命初期家庭关系，亲子关系和家庭教育的重要性。

恰巧也是今年，因为一些事，让我回想起自己的少年时代，开始考虑优越感和自卑感这两个看似相对的概念。自卑有多种表现形式，感到自卑的人，也会以各种形式呈现出来，有害怕，有紧张，也有些许高傲和冷漠。只有认识到自身自卑感深处原因的人，才能正视自己的自卑，以及因为自卑而带来的一系列问题。

而早期记忆更是会陪伴我们一生的记忆，从书中的各种案例中，提醒我作为一个母亲，该用怎样的态度和心境去对待孩子成长过程中出现的各种问题，以及他们表现出的各种情绪反应，而作为最亲近的人，我的方式方法或许会影响他们的一生。育人育己，共同成长！

**自卑与超越读后感篇十三**

最初知道《自卑与超越》这本书是因为一篇公众号文章，文章作者在文中推荐大家去看。当时我看到这个书名，特别好奇，对于一个深知自己有自卑情结的人需要如何超越呢?于是，我翻开了这厚厚的200多页。

整体看下来，给我的感觉就是：这本书的内容不复杂，但是思想还是到了一定的高度，认真读下来，心胸会变得豁然开朗起来，不会再纠结于一点不放。这于我的确是有帮助的。

但要说超越，我也说不上来。因为整本书并没有什么体系可言，它包含了很多方面，比较松散。我在读每一个方面的时候会将书中的理论往自己或身边的人身上套，似乎如书中所说，似乎又不完全是这样。

书中还列举了很多被惯坏的孩子的例子，我也想到了亲戚家不愿读书不愿出门的孩子。父母的娇惯和放纵，学校老师的忽视，使得孩子的社会兴趣和合作精神极度缺乏，从而变得不那么正常。当然，一个人的人格形成，并不仅仅只有这些，阿德勒还列举了青春期的影响，社会环境的影响等。

由于年代久远，阿德勒的一些思想与现代的思想必定存在差异，但是把这本书当成现代某些鸡汤文的集锦是万万不可取的。就拿他提出的男女在婚姻中需合作，互助互爱的观点来说，这在现代也是不过时的。

其实总体看来，阿德勒是想把自卑当作一个核心，然后用设法去补偿，但书中提到自卑的地方并不多，对一些个体的分析也不是那么严谨。不过整本书的思想达到了一定的高度，很多观点都具有启发性，方法论也总是积极向上的，应当算得上是一本好书。

**自卑与超越读后感篇十四**

阿德勒认为，我们一直都是以自己赋予现实的意义来感受现实的，但我们所感受的并非现实本身，而是被我们赋予了意义的现实，或者说我们的感受其实是我们个人对于现实的解释。因此，我们可以顺理成章地说：每个人感受到的生活的意义多多少少总是不完全的，甚至是不正确的，因为“意义”本身就是一个充满了谬误的领域。

一般情况下，人类会通过自己的行为来诠释生活的意义，几乎每个人都只是把这个问题和它的答案通过自己的行为表现出来。如果我们观察一个人的行为，而完全不顾他的言论，我们将会发现：他的姿势、态度、动作、表情、礼貌、野心、习惯、特征等，无不体现出他本人对于“生活的意义”的理解。他的行为让我们相信，他似乎对某种与生活有关的解释深信不疑，他的一举一动都蕴含着他对这个世界和他自身的看法。他似乎是在用自己的行为来向世人宣告“我就是这样的一个人，而世界就是那样的形态”，这便是他赋予自己以及生活的意义。

我们必须牢牢记住：“真实”是指对人类的真实，对人类目标和计划的真实。除此之外，没有其他所谓的“真实”。如果还有其他“真实”的存在，它也和我们没有关系，我们无法知道这种“真实”，这种“真实”因此也是没有任何意义的。

每个人都不得不面对三个重要的现实，这也是他必须随时牵挂于怀的。一个人在生活中不得不受这三个现实的制约，他所面临的问题也都是这些现实造成的。由于这些现实无所不在地缠绕着人类，所以我们必须不断地去回答因此而产生的问题，一个人对这些问题的回答能够体现出他本人对于生活意义的理解。

第一个现实是，我们居住在地球这个贫瘠星球的表面上，我们没有办法脱离地球的表面去讨生活。换句话说，我们无处可逃，我们必须在这一现实的制约之下，依靠我们居住的这个地球提供给我们的资源来繁衍生息。我们必须保障身体和心灵的健康发展，以保证人类的未来得以延续。这是一个每个人都必须解答的问题，没有人能够逃过它的挑战。无论我们做什么事，我们的行为都是我们对人类生活情境的解答：它们显现出我们心目中认为哪些事情是必要的、合适的、可能的、有价值的。但是这些解答又都被“我们属于人类”以及“人类居住在这个地球上”的事实所限制。

第二个要考虑的现实是，个人自身并非人类种族的唯一成员，在我们的四周，还有其他人，只要我们活着，就必然要和他们发生联系。单个的人是非常脆弱的，他要受到种种限制，这使得个人在多数情况下无法单独地完成自己的目标。假如一个人孤零零地活着，并且只想凭借一个人的力量来应对一切问题，那他只能面对失败和灭亡。单个的人是无法保全自己的生命的，人类的生命也因而无法延续下去。个体必须和他人发生联系，因为个体的人是脆弱的、无能的、受到种种限制的。

我们无法避开的第三个现实是人类有两种性别，个体和集体生命的存续都必须依赖于这一现实。由于这一现实的`存在，人类社会才产生了爱情和婚姻这两种联系，这是每一个男人或女人都无法回避的。人类面对这一现实时的所作所为，体现了他对生活做出的某种解答。人们可以用很多不同的方式来解决这一现实所带来的问题，他们的行为能够表现出他们认为可以解决这一问题的最佳方法。

个体心理学给我的启示意义不仅在于对自卑问题的解答，更多的是对我长久以来的困惑给出了一个最为科学的思考。我看宇宙和早茶餐厅，看被雾霾遮掩的气层，看朋友写的短诗和墓志铭，看脑神经系统的种种谜团，看漆黑的夜里失眠憔悴的脸，看中年男女逐渐消失的活力，然而我不明白我存在的意义。我总是迷惑和恍惚，陷入某种悲伤然后用现实的芝麻绿豆事搪塞过去所有困惑，我承认他所说的现实，承认了自己存在的意义。幸会阿德勒。

**自卑与超越读后感篇十五**

之前整理书单的时候，偶然看到一本名为《自卑与超越》的书，于是我便顺手将其加入“我的书单”里，而今总算阅读完毕了。每天我都会利用一点琐碎的时间，在手机上翻阅着这本引发我好奇之心的书。

与此同时，我最近正在写一篇虚拟故事，故事的内容也与自卑相关。谈及“自卑”一词，我想，大多数人或多或少都拥有一颗自卑心，我也不例外。

凡此种种，不一而足。

因为自卑，我们总表露出许多的“不敢”。

不敢在与他人交谈的过程中自然地对视着，也不敢在老师提问问题时踊跃举手回答，更不敢勇敢地做最真实的自己，抑或总认为自己低人一等……。当然，这里的“不敢”并非指“敢”恣意妄为的对立面，也不是说一个人敢胡作非为就是不自卑的表现。恰恰相反的是，一个人越是为非作歹，不满的心态越是在他们心里作祟着。而那些不满，多半源于自卑。

书中也说到，有严重“自卑情结”的人，不一定都表现得安静、顺从、内敛，与世无争。自卑情结的表现形式是多种多样的。

由此可见，一个看似天不怕地不怕的人，也许他的心里正潜藏着不为人知的自卑情结。

然而，想要跨过自卑这道坎，宛如攀岩一座陡峭的山峰，但是，当我们到达了山顶之后，放眼一看，将会是一览纵山小。

每天都能多一些正能量，少一些负能量，对我们克服自卑心理也会有些许帮助。虽然我们无法将这样的心理一并清除掉，但我们可以从此多一份警惕，不让其一直干扰着我们的生活，学习，工作……。

很多时候，自卑往往是在负面情绪的影响下产生，自卑情结与负面情绪结合在一起，而后所带来的将是不可预想的结果。

其实，在我看来，一旦我们发现自己有自卑心理，最主要的办法就是能直面它，而不是采取逃避的方式解决。因为，愈是逃避，就愈难以克服；所以我们应该正视它。

除此之外，我们也不应该把有自卑心的人当成异类来对待，毕竟有些自卑心的出现却是合乎情理的。谁都想做得很好，谁都想成为一个很棒的人，当别人比自己棋高一首的时候，或者自己没有任何优势可言，我们往往会自卑起来。

既然如此，在看到自己不足的一面，能择其善者而从之的话，从而循序渐进，日后也可能会有意想不到的进步。

抛开“自卑”谈“优越”，倘若一个人自信过度，他将会迷失自我，甚至认为整个世界的中心就是自己。

我曾读过木心先生的一本书，里面有一句话是：

“没有自我的人的自我感觉都特别良好。”

因此，除了直面自己的自卑感，亦不要让自己持有过分的优越感。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！