

2023年自卑与超越读后感 超越自卑读后感 (模板10篇)

读后感，就是看了一部影片，连续剧或参观展览等后，把具体感受和得到的启示写成的文章。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

自卑与超越读后感篇一

《超越自卑》是个体心理学的创始人，奥地利著名心理学家阿尔弗雷德·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美、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二

读《挑战自卑》有感

最近一段时间一直在看阿德勒的《挑战自卑》，从中获得了很多知识。

在这本书里，阿德勒从个体心理学角度阐述了人生道路和人生的意义。它包括生活的意义、心灵和肉体、自卑感与优越感、记忆、梦、家庭、学校、青春期、犯罪与预防、职业、同伴、爱情与婚姻一共十二章。书的原名为“what life should mean to you”

在本书中，作者提出：每个人都有不同程度的自卑感，因为没有一个人对其现时的地位感到满意；对优越感的追求是所有人的通性。然而，并不是人人都能超越自卑、关键在于正确对待职业、社会和性，在于正确理解生活。那些自幼就有器官缺陷或被娇纵、被忽视的儿童，以后在生活中容易走上错误的道路；家长和教师应培养他们对别人、对社会的兴趣，使他们真正认识“奉献乃是生活的真正意义”。这样，他们就能够从自卑走向超越。

而书中给我印象最深的是“自卑感与优越感”。每个人都有不同程度的自卑感，每个人都有不同程度的自卑感，因为我们发现我们所处的地位是我们希望加以改进的，而追求优越感是每个人的共性。如果一个人能够勇敢正确的面对自卑感，相信脚踏实地的努力能改进他所处的环境，便能通过直接、实际的方法是他们脱离自卑感。但是如果一个人气馁了，不相信自己能够改进自己所处的环境，那么他将选择逃避，他会用一种假的优越感来自我陶醉。他所采取的每一个步骤都是在自欺，在我们看来他的所有行为都是我们所无法理解的。他如果觉得自己软弱，会去使他觉得强大的地方寻找优越感，而不是想办法使自己强壮。他用这种方式麻木自己，而最终他的自卑感并没有得到真正的解决，而是成为他精神生活中永远存在的暗流，这是我们便可将之称为“自卑情结”。“自卑情结”是指一个人在面对问题而无所适从的表现。当我们面对一些问题的时候，我们会愤怒，会流泪，会道歉，而这些有时候都是自卑情结的表现。

在生活中，有时面对比我强大很多的人，我的选择往往是离开，然后选择比自己弱小的人以获得自己的强大感。这种情况已经很久了，到后来越发的不敢面对那些比自己强大的人。《挑战自卑》中关于自卑情结的讲述使我明白了很多：一个人如果不能勇敢去面对自己的自卑，那么他永远都不可能真正的使自己得到优越感，而他那一时的优越感也只不过是一种幻象。每个人都有优越感目标，它是属于个人独有的东西。没有哪一个人对他的优越感目标清楚的能够将之完整无缺的描述出来。但是他却可以将自己的. 优越感目标具体化。优越感的目标一被具体化，那么这个人的所有行为对于他的优越感目标来说都是正确的，因为他的行为是为了实现这个目标。这样无可非议，每一个问题儿童。每一个神经病患者，每一个酗酒者、罪犯或性变态者，他们便不可能抨击自己的病症，因为他们觉得自己有这样的目标就应该有这样的病症。一个人如果认为他懒惰能够获得老师的关心，家长的关注那么他便不会进，行改变，因为他的目标是博得老师的关注，他为了达到了自己的目标便不会认为自己的行为有什么不妥。

根据他的优越感目标改进他的行为。当他们的具体目标改进的时候，随之改变的便是心灵的习惯和态度，他们便会用自己新有的习惯和态度去适应新的目标。

书中告诉我们该怎样帮助这些用错误方法来追求优越感的人。追求优越感是每个人的共性。他们所犯的唯一错误是他们的努力都指向了生活中毫无用处的一面，人类的整个活动都是沿着由失败到成功这条伟大的行动线向前推进的，但是只有那些在奋斗路上表现出利人一面的人才能成为真正应付并主宰生活的人。然而人类所有对价值和成功的判断，最后总是以合作为基础的，这是人类种族最伟大的特点。而自卑情结告诉那些失败者：“在合作中获取成功是没有你的份。”我们要做的就是帮让那些失败者的目标行为、理想、目标、行动和性格特征的各种要求，使它们有助于人类的合作。

自卑感实际上是人类不断发展的动因。科学的兴起就是因为人类感到他们的无知和他们对预测未来的需要而努力奋斗的结果。优越感的目标取决于每个人所赋予生活的意义，是建立在他的生活方式之中。人类对优越感的追求是我们所有文化贡献的源泉。而超越力量的大小，端视自卑心的强弱，以及个性、企图心等。自卑与超越的相对强弱不同，在不同的人身上，衍生出许多种不同的性格与行为来。正因这股力量相当强大，若能够妥善运用，则可以成为一股不断突破的动力，否则，将成为另一个失败的开始。

阿德勒在这本书里面总的告诉我们：生活的意义在于奉献，在于与他人的团结合作之中获得满足。奉献的意义是广泛的，在班级之中，我们与同学团结合作，为建筑一个温暖的集体奉献力量；在单位之中，我们与同事团结合作，为单位的生存发展奉献力量；作为一国公民，我们为祖国的繁荣昌盛奉献青春；作为人类一员，我们为人类的进步发展奉献生活。奉献就意味着牺牲，这牺牲换取的是大家的团结合作，从而产生更加巨大的力量。

人其实是很软弱的，如果人类不合作，那么自然界中许多生物可以轻易的置人于死地，人却成了世界的主宰，因为人是群居且懂得合作。人类社会发展到今天，已不再需要团结合作来维持基本生存，但团结合作依然是非常必要的，因为人是社会的人，需要精神支柱，没有团体社会的认可，人会失去一切支柱和自尊，只有融入集体之中，融入社会之中，才能感受到人生的意义，实现自我价值。

自卑与超越读后感篇三

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四

《自卑与超越》这本书，总地来说，是一本实用类书籍，书中从头到尾都在叙述自卑产生的原因以及告诉人们如何帮助人们（尤其是儿童）克服自卑情绪的方法。

在作者看来，生命的意义就是：自我的提升；与社会的合作；两性关系的和谐，即：职业；社交和两性。这三个方面只要有一个方面出问题了，那我们就很难认定他是一名成功人士，他也很难感觉到幸福。

由三项中有两项都是明显关于和他人合作的项目可以看出来，生命的意义其实是对社会的贡献，甚至自我提升一项都是要和他人合作我们才能真正地取得成功。

人类只有在社会中才能够称之为人类，由此来看，这个观点并不有失偏颇。

接下来便是自卑感和优越感的问题了，其实这都是源于童年时期家长或者教师对于孩子的态度所导致的，家长过于溺爱，孩子就容易成长为一个优越感大于一般程度的人，就容易骄横跋扈，控制欲会强于一般人，对于自己想要的东西会用一切手段来达到目的，这也就是很多熊孩子之所以产生的原因。

而要是从小缺少父母的关注，或者父母过于强势，孩子就会往自卑的方向发展，其特点就是犹豫不决，难以担任领导职务。过于自卑的人和过于自负的人对于社会来说，都不是特别好的存在。

接下来作者还论述了青春期孩子出现的叛逆现象的原因和如何预防犯罪的原因。青春期孩子的身体趋于成熟，第二性特

征日趋明显，大部分儿童对于自己的未来还没有规划好，会出现对于未来的焦虑，除此之外还有成年之后想要独立的愿望。两种情感混杂在一起就出现了焦虑，因而会出现攻击性强，情绪不稳定的情况。

因此一切的一切在书中都认为是在童年时期形成的，人类的童年对人类的人格塑造要比任何一个时期都要有效果。

说了这么多，个人认为本书的最基础的知识便是你的经历不是你之所以成为现在的你的原因，通过认识到自己的错误并进行底层价值观方面的改进，失控的行为会恢复到正轨。也就是说：

反思日常生活适当的加以修正有助于我们过上幸福的生活或许叫正常的生活？

就像富兰克林一样，富兰克林的童年也是非常不受重视的，他的父亲由于经济原因不让他上大学，在哥哥的印刷工棚上班还不受待见（老板老给他找一些麻烦），而且年轻时候的富兰克林言辞犀利，经常侮辱他的对手，因此也给他带来了许多麻烦。

在这可以看出来，富兰克林这种言辞犀利，不顾一切都要激怒对手的行为方式，很可能和他小时候在家庭中的经历有关，由于缺少关注（其实这样有失偏颇，在他匿名在报纸上发表的时候，他的文章倍受当时各大家的称赞，不过这也是他去工作去的事了，富兰克林也许是用这种方式来获取关注，不过这也侧面印证了富兰克林激怒对手也可能是想引起别人的注意。），他的言辞犀利，差点丢失了性命。

不过有一些年岁的时候，富兰克林给自己制订了《13美德检视本》（我这么叫），就是上面有十三种好习惯的本子，每天对比自己的行为，最后，富兰克林成为了美国的开国元勋，美国宪法的制定人之一以及一百美金上的老爷爷。

我认为富兰克林就是一个由童年的不幸经历走向卓越的一个
人，我猜测，富兰克林童年时期的过于自负也是一种自卑的
表现，因而说他完成了超越自卑的过程。

我们有很多人，由于童年时期家庭的原因，导致了性格上或
多或少有些不如意，不过这并不构成你要如此对待你下一代
的理由，我们无法控制他人，只能专注于自己。

因而，走向超越的方法就是贡献他人，通过构建良好的两性
关系，社会关系以及自我提升，身边的人会给予你更多的支
持和鼓励，因为多一个敌人不去多一个朋友啦，我推测多数
人都是这么想的。

自卑与超越读后感篇五

如果你问一个人“你自卑吗？”多半别人可能会说“不，我
不自卑。”可是每个人心里或多或少会有点自卑。可能不
是在现在，是在过去。也可能只是针对某一方面。但这种情
绪不会伴随一生。人非常聪明，会寻找方法让自己摆脱这种
自卑情绪。寻找自己的优越感。

我的自卑感是从上大学开始的，这种自卑源自于对比。来自
小县城，一心只知道读书，在见识到了广阔的天地时感觉到
自己的渺小。别人会讨论自己从来没听说过名牌衣服、会
用自己从来没见过护肤品、会讨论各种自己不知道的时事
要闻、会在讲台上自信满满的用英文演讲、会在辩论会场上
激情澎湃、会嘲笑我带着东北口音的英语发音、会第一时
间把院系的各大要闻，各种关系打听得清清楚楚。这对一个
每天只知道学习，完全没有抬头看过世界的高中生来说是巨
大的冲击，可这只能是冲击。

我凭借多年学习积累的自信笃定自己可以很快赶上。我用了
整整三个月像刚学英语的孩子一样纠正每个发音。每天早上
六点起床去河边读英语。找各种机会练习英语交流。参加口

才艺术课程，参加辩论赛彻夜准备。制定一年的提升计划。泡在图书管理看各类之前没听说过的书。听bbc听voa参加社团，积极投身其中，学习法语。军训时也不放松。一切都那么充实，一切都在像好的方向发展。

就在我觉得一切变得越来越好时一件事情发生了。我恋爱了。这种从未体验过得感觉让我放弃了一切计划，每天沉浸其中不能自拔。一年后一件更可怕的事情发生了，我失恋了，这次打击是致命的，让我对自己彻底失掉自信，在自卑中苦苦挣扎了六年。直到六年后我才找回了当初那个阳光自信，积极向上，永不服输的自己。我愿意分享着六年苦苦挣扎的经历，以及慢慢找回自信的过程。

这件事之所以会产生致命的打击是因为它第一次让一个优等生意识到，这个世界上不是所有事情努力就会有结果。终有自己无论怎么努力都无法改变的事。例如自己不能理解为什么一个跟自己谈恋爱的人还要跟前女友勾勾搭搭。不能理解为什么一个前女友有足够的底气给自己打电话叫板。我当时给自己唯一的解释就是他不爱我，并且渐渐的意识让一个不爱自己的人爱上自己是不可能的。这种关系过于消耗人的能量，只能果断舍掉。

关系是舍掉了，但是这段关系给自己留下的影响和印象却如影随形。1它让我产生了深深的无力感，让我觉得有些事情你再努力都没有用。2它让我觉得自己不可爱，让我觉得任何了解自己的人都不会喜欢自己。不敢在别人面前展现真实的自己，生怕自己哪句话说错了别人就会讨厌自己。

自卑感的获得是一瞬间的事，但是把它驱逐出去却是一个漫长而艰辛的过程。不会因为别人告诉你你很棒就变得自信。也不会因为看了一些鸡汤和道理就能重得自信。他是一个一点点建起的过程。就像建一座房子，需要一块砖一块砖的垒上去，直到有一天自己抬头发现自信的小屋已经建起来了。这里的每一块砖都各不相同。有的砖代表你做成功的一件事，

有的砖代表你跟好友一次愉快的出行，有的砖代表家人的理解与支持，有的砖代表别人的肯定与表扬。可能开始有很久都垒不起一块砖，也可能有一天突然明白了很多事，垒了很多砖。

对我来说你最初的自信重建，环境很重要。在一个相对平和温暖的环境里一点点的建立自信。从刚开始的听别人说，自己不敢插话，到渐渐的成为其中一员。慢慢给自己定位，同时不断的提升自己的专业和业务能能力，确保言之有物，至少做到准确，专业。让自己一点点的，从小的困难克服到大的困难。是打怪升级的过程。幸运的是又遇到了一个引我上路的人生导师。渐渐的这段自卑的经历就这么过去了，而我也对自己有了更清晰的认识和定位，不会因为某个人的话和态度对自己产生怀疑。

自卑是一种经历，克服自卑是重新认识自我的过程，是超越的过程。相信每个人都能克服内心对自己的不认同，接受所有人都有缺点也有优点。没有人是完美的，相信即使不够完美，人生也可以很精彩。

自卑与超越读后感篇六

“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 worldview、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。

自卑与超越读后感篇七

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办法的企图，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八

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。这一观点与弗洛伊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

作者以悲天悯人的情怀著述此书，想要帮助更多的人，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，但我们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。”我们可以依据早期记忆，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、我们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，俯不忤于人”。

自卑与超越读后感篇十

《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，作为团体的一分子，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。这一观点与弗洛伊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。