

读超越自卑的读后感(精选10篇)

当认真看完一部作品后，相信大家的收获肯定不少吧，是时候写一篇读后感好好记录一下了。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？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。

读超越自卑的读后感篇一

《自卑与超越》中阿德勒从个体心理学观点出发阐明人生道路和人生意义。每个人因为对其现实地位的不满意都有不同程度的自卑感，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，关键在于正确理解生活。家长和教师应培养儿童对别人、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。

生活中的每一个问题，几乎都与职业、社交和爱情这三个主要问题有关。每个人对这三个问题作反应时，都表现了他对生活意义的最深层的感受。真正的生活意义在于对别人和社会发生兴趣以及能与人合作。

家庭对人类的影响很大，儿童时期在家庭中的地位 and 生活方式给他留下的印象不可磨灭。母亲不仅应该使孩子和她很好地合作，更重要的是培养孩子学会与其他人平等合作，发展自己的独立性。而父亲必须以平等的立场和妻子合作，以良好和积极的方式处理好职业、友谊和爱情三大问题。

从某种意义上讲，学校是家庭的延续。注意儿童的困难、纠正父母的错误，是学校教师的任务。教师应该对儿童有真正兴趣；同时也训练他们对别人发生兴趣，使他们走上独立而又与人合作的生活道路。

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，更体现了自己的价值。奉献的意义是广泛的，在职业之中，我们与同事团结合作，为单位的生存发展奉献力量；在社交之中，我们与同学、朋友团结合作，为建筑一个温暖的集体奉献力量；在家庭之中，我们与妻子、父母、孩子团结合作，为建筑一个温暖的家庭奉献力量；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。

读超越自卑的读后感篇二

在学校推荐的书中有《自卑与超越》这本书，认真拜读了后感受颇深。《自卑与超越》是阿德勒从个体心理学观点出发，阐明人生道路和人生意义的通俗性读物。但通俗中包含着极深的哲理和巨大的学术价值。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。本书大大修正了弗洛伊德泛性论的精神分析观，开辟了精神分析的新阶段。

生的意义在于奋斗，我赞成这一观点。多少次生命处于低潮，是这一信念解救了我。于是埋头苦干，当我无意间抬起头时，却发现周围的人渐离自己远去了，自己竟到了形影相吊的地步，同学越来越疏远，舍友越来越隔阂。回顾三年前刚刚踏入大学校门时，我们以何等的热情要建筑一个温暖的大家啊！结果与愿望竟有如此差距，只因我们把奋斗的目标定格为个人成就了，各自作自己的茧，而非大家共筑一个巢。

当朝夕相处的同学处于困境之中时，我们熟视无睹或轻描淡写的宽慰几句；当同学取得一点点成绩时，我们置若罔闻或

冷嘲热讽。没有周围人的关怀认可，我们感到孤独迷茫，无所适从了，即而对生活的意义提出质疑。没有归属感，没有安全感怎么可能保持乐观豁达的生活态度，对生活充满信心呢？大家都渴求温暖的集体，融洽的关系，但有几人为建筑这气氛而努力过呢？只想索取不肯付出，终究是行不通的。

阿德勒告诉我们：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。

当然，阿德勒对生活意义的诠释，只是从精神分析家的角度作出的，为的是使他的病人建立积极的生活态度。从而走出空虚孤独的旋涡。人活着仅靠积极的态度是不够的，还应有正确的目标，远大的理想，但从构建健康人生的角度讲，阿德勒的观点是科学的。

读超越自卑的读后感篇三

这两天在读奥地利著名心理学家阿尔弗雷德·阿德勒所著的《自卑与超越》，快读完了，感触颇深，引人深思，怕边读边忘，速速记下，日后勉之！

我们一生都走在自我追求路上，有人成功有人失败，尤其那些被自己定义为失败者的人们，皆是在这个追逐的过程中没有得到良好的自我修缮。

我们每个人多多少少都是问题“儿童”，我自己也不例外，我已经在逐渐地了解自身从原生家庭中产生的诸多问题，延伸到后来的校园生涯，再延伸到社会，接着又延伸到婚姻……有了这种渐渐深入的自我了解，可谓是细思极恐！我渴望自我修缮，在自我修缮的过程中重新找到生命的意义和存在的价值。想想在这之前我是多么的幼稚，拿婚姻举例，我不断试图改变丈夫来适应我自己，并认为这样我的生活才会不那么糟糕，我的失落，我的伤心，我一切不好的情绪都与那个让我不满意的丈夫脱不了干系。事实证明这是错误的，在没有得到自我修缮的前提下，可能我的观点都是有误的，无论我怎样从外界改变生活也不会走向正轨，就算我换一位丈夫，或者不婚，我想生活也依然不会让我满意。人与人之间，人与社会之间的沟通和合作都是双向的，只有自身是健康的，那反馈回来的才有可能正确的。反之将是一个恶性循环。

想要改变身边人、改变生活，首先要改变的是自己，想要改变自己就要认识自我，个人认为“认识自我”是人生塔楼的基石，它会影响人对事物的看法和判断，影响整个人生道路的方向，它会指引我们走向救赎或是灭亡。

读超越自卑的读后感篇四

自卑是什么，作者阿德勒在本书中提出的定义是，“当个人面对一个他无法应付的问题时，他表示他绝对无法解决这个问题，此时出现的情绪便是自卑。”人类生活在“意义”之中，每个人为自己构建的“生活意义”各不相同。但是，思考生活的意义，不能忽略三个基本事实：

- (1) 人类生活在资源贫瘠、物少人多、竞争激烈的地球上；

(3) 人类有两种性别，个体和人类集体生命的存续都必须依赖于这一事实。由于这一事实的存在，人类社会才产生了爱情和婚姻这两种联系。

人类生活在“意义”之中。我们一生中所经历的事物并不仅仅是单纯的事物，更为重要的是这些事物对我们人类的意义。即使是我们生存的环境中最简单的事物，人类在接触它们的时候也是从自己的角度作为出发点来看待它们的。

如何超越自卑？作者是从教育者和治疗者的角度讨论这个问题的。作者否定了遗传或者性压抑决定性格的观念，认为自卑是有希望被纠正的。作者认为人们需要判断哪些行为其实是自卑的表现，患者的潜在愿望是什么，患者的哪些早期经验造成了现在的错误反应模式，然后向患者指出错误所在，鼓励其建立正确的反馈模式——即作者通篇强调的“合作”，以达到一种利人利己的普世价值。

读完这本书，我觉得每个人都有自卑感吧！我认为人类应该不断加强自己的心理素质，不断改变，提高自己。

读超越自卑的读后感篇五

作者阿德勒开创了个体心理学，本书重在强调社会感在人格塑造中起到的巨大作用。近百年前的著作，今天读来也许感觉不算完美，其实在很多方面具有开创性，后人是在其基础之上逐步趋向完善。一共十二章，专门谈论自卑感的只有一章。每个人不同程度都有自卑感，因为每个人都希望自己的现状能够得到进一步提升与改善。既然自卑感普遍存在，必然要想办法寻求变化与超越。这时就看他是把自己的缺陷不足转化为动力、把注意力集中到奋斗目标上、精力用到具体事情上还是盯着自己的缺陷不放，后者无形中会导致缺陷被无限放大，最终真正变成了自己无法跨越的障碍。自卑感的存在是正常的，关键是用怎样的心态来看待，确立目标，把注意力向外扩展，将不足化为动力，自卑就可以转化为改变

和提升自己的有效助力器。

开篇即说明生命的意义在于奉献。我理解为通过奉献获得社会认同，实现自我价值从而感受到生命的意义所在。为社会做出贡献必先融入社会，对社会和他人发生兴趣，并且具有与他人合作的能力。书中说到，所有的失败者都有一个共同点，那就是合作能力极低，这里我不大清楚有没有道理。实际上，任何人先天都具有对社会对他人产生兴趣的潜质，但这种潜质必须得到后天的启发和培养，否则将来智力和理解力的发展会遇到巨大阻碍，这让我想起曾在新闻报道中看到过的狼孩。

早期记忆是比较重要的一章，以前看过武志红两本书，听过他一些音频，对早期记忆相关知识了解过一点。一个人从出生到六岁，已经形成了相对稳定的生活方式、情感特征，以及对世界的初步认知与诠释，摸索出了一套自己解决问题的方法。也就是说在六岁时人格结构基本已经形成，并成为日后相应行为的重要原因，对一生的发展影响深远。所以如果想真正了解一个人，要先了解他的成长史，尤其是早年经历。真正了解一个人是多么难的一件事，包括了解我们自己，都需要追溯早期记忆。

人的一生会经历许多事情，选择记住哪些经历，与他的生活风格密切相关。也许一些早年记忆不完全是真实发生过的，有可能经过记忆加工，但却是一个人潜意识的'表露，从中我们可以看出他以什么做为自己的起点。所以说早期记忆非常重要，它显示了一个人生活风格的根源和个性形成原因，之后这些特点再想改变，很难。

那么对家长来说早早培养孩子对他人的兴趣以及合作能力就显得尤为重要。如何做一个好家长好老师书中阿德勒的建议今天读来并不觉得新奇，那些内容是现在每一个孩子都希望家长老师能够做到的。但在近百年前能提出这些观点还是很超前很有开创性的，后人是继承发展了前人的思想。其他章

节讲到了梦、犯罪心理学、职业、爱情婚姻等等，贯穿整部书的主题是社会兴趣与合作精神对一个人至关重要，是生命意义的来源，是未来发展的关键。而儿童时期是人格塑造的关键期，所以从小注重培养孩子的社会意识与合作能力是家长和老师义不容辞的责任。

iamcotent分割线

阿德勒阿弗雷德。阿德勒是著名的心理学家，在他写的《自卑与超越》一书中提到：我们每个人内心深处，都或多或少存在自卑情结。如果说全人类都感觉我们特别棒、特别优秀，那就不会出现各种发明创造，也不会有人类的进步。

美好的生活是一件完整的毛衣，无论你多热爱，都不能把自己编织进去，否则就会是个多余的线头，会被无情的剪掉。关键是超越的方法是什么呢？如果用错了方法，结果会很糟糕。

有一类人，小时候受过伤害，自卑过，那他就特别想出人头地。所以，当长大后，他会拼命赚钱，为了赚钱不择手段，甚至会伤害与周围人关系。因此，社会中有很多不愉快的富人，或生活很痛苦的高官。

曾经热播的电视剧中，我们看到，赵德汉被抓时，满屋子都是钱。他认为只要有了钱，才能弥补曾经的自卑。

还有一类人，被人欺负后很自卑，为了让别人害怕他，他会去欺负别人，严重者甚至暴力犯罪。心理学家阿德勒说过：所有暴力犯罪者，都是懦夫。暴力是自卑者已没有有效方法去解决自卑问题时所选择最简单易行的超越办法。

还有一类人，他认为自己做不好，所以总是让自己得各种“病”，比如广场恐惧症、精神分裂症、人格分裂等。例如：有一个小伙子20多岁还尿床，检查身体没有问题，但就

是克服不了，因为他认为自己没有长大，用这种方法去逃避对自卑的感受。

所以，用错了抗拒自卑的方法，会出现各种各样的问题，甚至心理疾病。阿德勒说，唯一正确的方法，是将自身的价值与社会的价值联系在一起，为社会解决问题、合作、关爱他人，来实现自身价值的增长。让自己感觉到对社会是有用的，提升自己在社会中的价值降低自卑感，如此才能过上安定与幸福的生活。

阿德勒给年轻的我们指明了一条人生之路，无论我们是上班族、创业者，还是自由职业者，我们都要时刻感受到与社会的连接。这样我们才过得更有价值、更充满幸福感。否则，赚得再多，升职再快，住房再大，内心永远感觉空虚、寂寞。

iamcotent分割线

《自卑与超越》是奥地利心理学家，个体心理学创始人alfredalder（阿尔弗雷德阿德勒）晚年时期写的，出版至今估计快100年了，英文书名叫“whatlifeshouldmeantoyou”个人感觉英文书名更合适点，书中alder就像一个长者一样，他用通俗易懂，简明生动的语言从生活的意义，心理与身体，自卑感与优越感，早期记忆，梦，家庭影响，学校影响，青春期，犯罪及其预防，职业，人类与同伴，爱情与婚姻这十二个主题来阐述了生活的意义。

书中第一章就指出人类生活的意义在于奉献，在于对他人产生兴趣和学会合作。这也是我一直都有跟孩子提到的一点，从她听得懂道理后就不断地跟她说，你不是单独一个人生活在自己的世界里的，不是你想要怎么样就怎么样，一个人不可能有完全的自由，我们要学会互相合作，你尊重别人，别人也会尊重你。比如在课堂上，学会合作尊重老师的教学成果，这样我们既学了知识又不用在课外花更多时间去补习；在家庭里，学会按自己的每天的工作量按部就班完成。好处

就是我们不仅高效地完成了自己的各项学习任务，也为自己赢得更多可自由支配的时间，另一面也因为自己的合作而跟父母和学校老师建立了良好的关系。

alder指出人的一生都是追求从自卑到优越的过程，即使是那些罪犯，他们和其他人也没什么两样，只不过他们在追求优越的过程中方向上发生了错误。书中主要列举了三类孩子，一类是身体有缺陷的儿童，一类是受宠的儿童，还有一类是受忽视的儿童。这三类孩子在成长的过程中如果没能在正确的方向上得到训练，他们在以后的生活中就容易形成错误的生活风格，以致走上错误的道路。比如身体有缺陷的孩子，如果他们自身的缺陷没有得到理解和关爱，他们就很难体会到生活的意义就是奉献。他们更容易关注自己的感觉，害怕被嘲弄。他们就更不会对人感兴趣了，自然也就学不会合作。

受宠的儿童，因为他一直得到别人的宠爱，通常会认为自己无须努力就会出类拔萃。一旦当他进入不是以自己为注意中心的环境时，他就会非常失落，会觉得世界抛弃了他，他受过的训练是期待而不是给予。他习惯了别人奉承，后果就是他失去了独立性，也失去了学习面对问题的其他处理方法。他的兴趣只在于全身心关注自己，从不学习合作的运用和必要性。当他不再容易找到往昔的温暖和顺从及被奉承时，他们就会觉得被出卖了，就会认为社会对他们充满了敌意，认为“别人和他对着干”，一旦他赋予生活这样的意义，那么他们往后努力的方向都将是错误的。

受忽视的儿童，这个很好理解。这类儿童从不知爱与合作为何物，他编造了一通不包含这些友好力量的生活解释。当他面对困难时，他会高估困难，低估自己可以得到别人帮助的能力。他认为社会对他很冷酷，他怀疑别人，无法相信自己可以通过对别人的有益行为来获得感情和尊重。他也就无法对别人产生兴趣和学会合作了，从而也就赋予了错误的生活意义，在错误的方向上越努力越远。

因此alder指出人的早期记忆是相当重要的，它会持续影响人的一生。我们的家庭，学校都要训练儿童对他人产生兴趣并学会合作。我们要允许儿童在共同任务和共同游戏中，在他们自己这个年龄层的孩子中，找到自己的方式。母亲的第一要务就是让孩子感受到爱并让孩子信任，这样她就获得了孩子的兴趣，感情和合作，之后她必须扩大并提高这种信任感到孩子所处的各个环境中，孩子就会对他人逐渐产生兴趣并学会合作。学校也是一样，当孩子第一次上学，他会面对社会生活的新考验。老师就要吸引孩子并让孩子对她产生信任，孩子受到鼓励，就会更有信心和兴趣从而学会合作。

总的说来，这是一本值得一读再读的书，我先是看了一遍，又在喜马拉雅上完整地听了一遍，然后又看了一遍。书中的内容可以帮助我们更好地理解原生家庭对一个人的影响，更帮助我们避免养育孩子过程中可能会犯的种种错误。他所提倡的生活意义现今仍有非常积极的影响。我们每个人的生活意义都是为人类的进步奉献，合作是必须的。

读超越自卑的读后感篇六

《自卑与超越》是奥地利作家阿尔弗雷德·阿德勒关于个体心理学的著作。作家从《生活的意义》《心灵与肉体》《自卑感和优越感》……等十二个方面为我们分析了人的存在、成长、生活、工作、社交等个体心理特征，供应了解决以上各方面问题的科学方案。阅读该书后，我受益匪浅，不仅对自己的人生有了更深刻的熟悉，而且对自己的工作也有了新的熟悉。

《自卑与超越》中《学校的`影响》一文告知我们：“老师要成为心理学家，要学会了解同学人格的整体，以及它各种表现的一惯性，才能更好的走进同学，关心同学。”“成为心理学家”，乍听起来非常高大上，其实，我们做的全部教学工作无不与人的心理有关。由于同学来自不同的家庭，受到不同的训练影响，形成了不同的性格和行为方式，在听课、

作业、嬉戏、劳动、与人相处等过程中心理不同，行为自然迥异。这为老师工作的开展带来了挑战。因此，老师想要顺利开展工作，提高工作效率，必需让自己的训练教学符合同学心理的进展。为此，老师必需对自己所教同学的状况有特别清晰、客观的熟悉，并依据其特点“对症下药”。

《学校的影响》一文还为我们列举了几种典型的问题同学，其中对“懒散”同学的分析让我对本班几位长期不完成家庭作业的同学的心理有了更深刻的熟悉。书中说到：“懒散的孩子从未尝过被击败的味道，由于他们从没有面临真正的考验。他对眼前的问题总是尽量躲避，不愿轻易和人一较长短”。当他们失败时，他们会自我解嘲：我只是懒，不是无能。当他有一点点进步，老师鼓舞他时，他会觉得自己不费吹灰之力就获得了老师的关注关爱，何必努力去冒失去被重视的险呢？回想自己对本班那几位“特别同志”的训练，和的分析完全吻合。看来，我所谓的严峻批判、温情陪伴、急躁讲解虽能解决一时之事，但都未触及他们那已经深化骨髓的懒散心理。将来该何去何从，这真是一件“路漫漫兮其修远”的事。

读超越自卑的读后感篇七

在学校推荐的书中有《自卑与超越》这本书，认真拜读了后感受颇深。《自卑与超越》是阿德勒从个体心理学观点出发，阐明人生道路和人生意义的通俗性读物。但通俗中包含着极深的哲理和巨大的学术价值。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。本书大大修正了弗洛伊德泛性论的精神分析观，开辟了精神分析的新

阶段。

生的意义在于奋斗，我赞成这一观点。多少次生命处于低潮，是这一信念解救了我。于是埋头苦干，当我无意间抬起头时，却发现周围的人渐离自己远去了，自己竟到了形影相吊的地步，同学越来越疏远，舍友越来越隔阂。回顾三年前刚刚踏入大学校门时，我们以何等的热情要建筑一个温暖的大家啊！结果与愿望竟有如此差距，只因我们把奋斗的目标定格为个人成就了，各自作自己的茧，而非大家共筑一个巢。

当朝夕相处的同学处于困境之中时，我们熟视无睹或轻描淡写的宽慰几句；当同学取得一点点成绩时，我们置若罔闻或冷嘲热讽。没有周围人的关怀认可，我们感到孤独迷茫，无所适从了，即而对生活的意义提出质疑。没有归属感，没有安全感怎么可能保持乐观豁达的生活态度，对生活充满信心呢？大家都渴求温暖的集体，融洽的关系，但有几人为建筑这气氛而努力过呢？只想索取不肯付出，终究是行不通的。

阿德勒告诉我们：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。

当然，阿德勒对生活意义的诠释，只是从精神分析家的角度作出的，为的是使他的病人建立积极的生活态度。从而走出空虚孤独的漩涡。人活着仅靠积极的态度是不够的，还应有正确的目标，远大的理想，但从构建健康人生的角度讲，阿德勒的观点是科学的。

读超越自卑的读后感篇八

“当一个人遇到他无法解决的问题却深信自己能够解决时，就会表现出自卑情结。”——阿德勒《自卑与超越》忘了是哪儿听到的，自己却深有体会的一句话：“一个自卑的人，必定也是一个自恋的人。”初时听到这句话是嗤之以鼻的，我在许多方面都不如别人，怎么会是自恋的人呢？但是，不断地思索之后，却发觉这就实情。正如阿德勒在他的《自卑与超越》一书中所说的。“当一个人遇到他无法解决的问题却深信自己能够解决时，就会表现出自卑情结。”在现实生活中，有许多事情是自己无法解决的，但为了让自己“争口气”，不想让自己显得很没有价值，于是强行要求自己去做，却发觉自己做不来。接着，便会艳羡，甚至嫉妒那些会做的人。久而久之，便开头对自己失去信念，却又一而再，再而三地强行要求自己去完成本不能完成之事。

假如用一句通俗的话来说，会产生自卑，也许就是“抱负很丰满，现实很骨感”了。也许也是由于“我无法解决，却信任自己能够解决”这样的一个信念，才会有“自卑的人，必定是自恋，甚至是自大的人”这样的说法吧。

生活在这世界上，有许多事情是我们自己本身无法完成的。我们要学会的，就是去接受自己“无法完成”这样的一个事实。一旦接受了这样的一个事实，那么许多内心冲突就会缓解下来，现实和抱负之间的差距也会缩小。我们也就会去做自己力所能及的事情，且在这样一个过程中，去获得自身的存在感、价值感等。当你去接受了这样的一个事实，从某种意义上来说，也就是懂得了“自卑”所给予你自身的涵义，

那个时候，才能实现真正的“超越”，而且这种超越，肯定像开了挂一样，让你“扶摇直上九万里”。

读超越自卑的读后感篇九

一开始读这本书的时候，我是抗拒的。一开始就谈及人生的意义是奉献与合作，感觉这本书简直就是鸡汤文的翻版，又是在教好人变好。这本书吸引我的是自卑而不是超越，毕竟长久以来我一直因为各种事情而自卑。翻到前面的目录，关于自卑的只有第三章，而全文一共有十二章。于是找了下英文名[whatlifeshouldmeantoyou]大意应该是生活对你应有的意义。所以这本书核心理念是自卑，但是作者从探寻人生的意义出发，启迪我们去理解真实的生命意义。

全书阐明人生的三大任务：职业，人际和婚姻。强调只有在合作的基础上我们才能够更好的去完成这三大任务。认为每个人都存在某种程度的自卑感，在相互比较的环境中，无法绝对满意。其实我觉得这些情结不单单都是自卑，还有怯懦，恐慌和懒惰等。要克服这种自卑感，就得后期与人合作。接下来几章节都是具体分析产生自卑的原因。早期记忆影响着一个人的生活风格，梦境照应着现实，家庭中父母亲和兄弟姐妹的关系对人格形成影响重大，特别是母亲。阿德勒提到母亲的责任：获取孩子的感情，兴趣和合作，这一点倒是很赞同。在学校中，老师的作用等同于母亲，更应该关注每一个孩子的个人生活环境，找寻他出现问题的原因，不以成绩为重点，而应该纠正错误的价值观。说的容易做起来太难了。接下来讲到青春期和犯罪，每一个罪犯都有他个人原因，从早期生活，家庭影响，学校教育，性教育各方面都能找出原因，归根结底还是不会和别人合作，或者是追求自我优越感的同时忽略了其他人的感受。最后讨论到个人工作，婚姻的问题。工作是不可避免的社会性活动，从小就可以看出来端倪。爱情和婚姻表现在双方心心相印，身体吸引和生儿育女共同愿望之中，在此基础上协调好双方友谊和工作的问题之后，两人可步入婚姻。在平等互待不追求个人私利的前提

之下，生儿育女。

职业，人际和婚姻这三个任务对我来说太难了。所学的专业可以做什么？我能用所学的知识做什么？想到这我应该首先要有一份工作吧，我的工作决定了我的人际，工作收入决定我的婚姻，决定过于绝对，应该是影响。那么我能找到工作吗？当然是可以，能找到满意的工作吗？说不准。这时我想到我的小学同学，他做了八年的理发师，他买了房子跟车子，快要结婚了。这样看我挺自卑的，没工作，没朋友，没老婆。所以我们想看懂这本书，首先要理解作者说的自卑。本书里阿德勒的自卑完全不同于我们普遍认为的那种自卑。我们所说的自卑其实是“自卑感”，是一种情绪。阿德勒的自卑是和补偿一起出现的，而补偿是被他视作推动我们人格前进成长的根本性动力，他也把补偿说成是“追求卓越”。阿德勒的自卑类似于弗洛伊德所说的本我那样，是一种任何人都有的内心根源性的驱动力，几乎可以说是与生俱来的东西。他在书中着重讨论了残障儿童，宠溺儿童和被忽视儿童，尤其是对宠溺儿童着墨极多，可能正是因为在这三种儿童身上自卑感表现得最突出。如果你一定要简单的理解，那就是“每个人都是不完美的”（自卑），“正是因为不完美，才要去追求完美”（补偿）这个应该就是中文译名《自卑与超越》的原因吧。

文中奉献与合作的意义，跟我们所理解也不一样。我们认为的奉献在前面要加两个字“无私”，也就是要忽略个人因素不受任何约束的纯道德。趋利避害是动物本能，但是社会给人加上了道德的枷锁。所以我们不愿意谈及奉献，总觉得没什么回报。但是阿德勒的“奉献”并不是这样。阿德勒的奉献自始至终都是和“合作”联系起来的。他的“奉献”实际上是指“社会兴趣”，可以理解成和社会的合作能力，融入社会的积极性，以及得到社会认可的程度等。阿德勒的“奉献合作”甚至还包含了西方的“契约”精神在里面。在婚姻的那一章，他反复强调婚姻双方彼此“平等”的重要性，并且直接把打破平等的行为视作“缺乏奉献合作能力”，这也

是鸡汤里奉献概念完全没有的一点。可以这样认为是一种投资，有赢有亏。

我们往往会选择两种方式面对内心的自卑。一种是营造内心的优越感：比如我只要不去努力，就不会暴露自己的能力不足。一种是追求外在的优越感，比如我必须要比别人努力和成功，才可以掩盖自己。

读超越自卑的读后感篇十

《自卑与超越》中阿德勒从个体心理学观点出发说明人生道路和人生意义。每个人因为对其现实地位的不满意都有不同程度的自卑感，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，关键在于正确理解生活。家长和教师应培养儿童对别人、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。

生活中的每一个问题，几乎都与职业、社交和爱情这三个主要问题有关。每个人对这三个问题作反响时，都表现了他对生活意义的最深层的感受。真正的生活意义在于对别人和社会发生兴趣以及能与人合作。

家庭对人类很大，儿童时期在家庭中的地位和生活方式给他留下的印象不可磨灭。母亲不仅应该使孩子和她很好地合作，更重要的是培养孩子学会与其他人平等合作，开展自己的性。而父亲必须以平等的立场和妻子合作，以良好和积极的方式处理好职业、友谊和爱情三大问题。

从某种意义上讲，学校是家庭的延续。注意儿童的困难、纠正父母的错误，是学校教师的任务。教师应该对儿童有真正兴趣；同时也训练他们对别人发生兴趣，使他们走上而又与人合作的生活道路。

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，更表达了自己的价值。奉献的意义是广泛的，在职业之中，我们与同事团结合作，为单位的生存开展奉献力量；在社交之中，我们与同学、朋友团结合作，为建筑一个温暖的集体奉献力量；在家庭之中，我们与妻子、父母、孩子团结合作，为建筑一个温暖的家庭奉献力量；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。

阿尔弗雷德·阿德勒先生的书《自卑与超越》，其大意是：寻求独有优越感源于人生而有的自卑感，通过学会更好地合作将促使孩子实现具有真正生命意义的优越感。

生命的意义在于乐于关注他人，渴望成为社会大家庭的一员，梦想为人类和社会奉献自己的力量。如果一个人可以与他人分享，且得到绝大多数人的认可，他的理想和行为都向着为他人奉献的方向并为之努力，他的人生自然会朝着最能表达其生命价值的方向开展。

对于生命意义的认识，存在于“绝对正确”和“绝对错误”的两端之间，这其中包含着每个人对于生命意义的理解。使我们对于生命意义的认识趋于正确的有效方法是培养个体与人合作的勇气和精神。

家庭是培养孩子与人合作能力的关键。母亲要做到对孩子有兴趣、为孩子着想。母亲对于自己成长经历的认知，决定了她对于孩子的态度。母亲要认可和鼓励父亲的合作能力，让父亲成为孩子的典范，另一方面，要让父亲的优秀不对孩子形成过大的压力。

学校对于培养孩子与人合作的能力也至关重要。不能用智商等评价指标限制孩子，要平等的关系，使孩子乐于合作、为他人着想。帮助孩子寻找到兴趣和自信。

在书中强调了青春期的重要性。孩子在青春期表现出的叛逆

并不是孩子对父母态度的问题，而是源于孩子对父母一直不认同、直到有了对抗能力的时候才表达出来。如何帮助孩子正常度过青春期呢？家庭在对孩子进行早期教育的时候，要培养孩子的合作意识，正常交往同性和异性，孩子在青春期的时候，就会正确理解“长大”，拿捏好处理问题的“度”。

这样犯罪行为。罪犯也追求优越感，但是他的方向错误。他们不会合作。造成的原因在于父母没有教会孩子与人合作，甚至父母不想让孩子对他人发生兴趣。罪犯都是对社会无兴趣、没有合作精神、追求虚假优越性的人。

对于阿德勒先生的理论，我的内心有强烈的共鸣。值得庆幸的是，我对孩子的养育，遵循了阿德勒先生的理论。我重视对于孩子合作能力的培养，因为，我们生活在中，我们不能没有与他人和谐相处的能力。我们对孩子的爱是为了别离，我一直在培育他生存的能力。我将自己在原生家庭的经历作为参照物，不断修正自己的养育理念，关注对孩子性格的塑造。当孩子读大学生活后，他自然表现出被大多数人喜欢的性格，他乐于交往、乐于助人、自主学习、积极上进、处事、坚持体育、感恩父母。

通过《自卑与超越》一书、第一次系统地领悟阿尔弗雷德。阿德勒先生的心理学观点，我更加信服他的名言，“幸运的人一生都在被童年治愈，不幸的人一生都在治愈童年。”