

# 阿德勒的自卑与超越 自卑与超越读后感(优秀5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 阿德勒的自卑与超越篇一

听过樊登老师读的《自卑与超越》这本书后，我坐下来静静地思考回顾了我这些年的生活，工作，所遇到的挫折和做出的选择，发现自卑感一直存在，它没有变成我个人趋向优越的原动力，却在一些时候变成了生活中的麻烦和桎梏。它让我对待工作不再有热情，变得消极；它在对待孩子的教育中有了不好的影响，带给孩子一些悲观和不自信。

放下它。

自卑情结[inferioritycomplex]是指由自卑感或缺陷感引起的应激状态、心理逃避和对虚构的优越感的代偿性驱动力。即如何超越那些因为自卑而出现的不好的心理反应，化腐朽为神奇！

阿德勒认为，每个人都是背负着三大约束而生：

为了与地球资源更好地共存而必须进行工作；

为了以自己孱弱的躯体对抗生存环境中各种危险而必须与其他人类配合、相处；

为了繁衍后代而必须面对和处理两性关系。

一切人类问题都可以归结到这三个主题中：职业、社会与性。通过面对这三类问题的反应，就能看出一个人对自己生命意义的解读是什么样的。而自卑情结的产生，也往往因为解读出了问题。

而超越自卑的原则则是：

## 1. 寻找真正的生命意义

有多少种人类，就会有多少种他们解读出的生命的意义。然而真正的生命意义绝不是完全个人化的，对他人无所裨益的。

人生命的贡献之上，一想到我所做的一切于他人有益，我就真的很难再自卑下去。

## 2. 学会合作

面对人生的三大任务：职业、社会和性，我们都需要与其他人类进行合作，才能更好地完成它们。学习合作本应是儿童时期要做的事，但我们不能因年幼时错过的，就来认定自己的一生不可再更改，我们再也学不会如何与人合作了——并不是这样！

如果过往的经历，为我们总结的惯用经验是错误的合作方式，或者是根本无法与人合作的方式，在我们意识到这一点的时候，我们就能看清自己曾经是如何解读它们，并将之化为经验的。

那么我们也可以回到经历本身，重新从中提取经验和解读，改变现有的处事模式，学会与人恰当合作，从而将自己拖出自卑的丛林，实现更美好的人生。在生活里，每个人几乎都有机会认识到存在于自己身上的自卑感，或多，或少，它在你的一生里总有出场机会。

阿德勒告诉我们生活本身不足以使人自卑，令人低着头无法前行的，是自己画地为牢。擦掉自己设下的圈套，抬头看看敞亮的天空，这个世界上，还有许多比自卑更重要的事等着你去做。

是要化自卑腐朽为神奇还是在自卑的路上走到黑，也得看自己有没有遇到点化，而今我遇到了！

是的，这本书点化了，让我正确的认识了自己，知道怎样才能克服自卑，超越自我，努力前行！

## 阿德勒的自卑与超越篇二

这本书快读抑郁了，真难啃，拿的纸质书还读了五六小时，特别是【自卑情结与优越目标】那块，不好理解，死啃了2-3小时。

谈谈看完书后对「自卑感」、「自卑情结」、「优越感」、「优越目标」的理解，以及它们之间的关系与不同。

「自卑感」：我们每个人都多多少少有一些自卑感，因为所处环境总有不尽如人意的地方。当你感到无法摆脱无力感、无法达成理想时，就会产生自卑感。

没有人能长期与自卑感共处，如果你能保持勇气，直面问题，通过唯一的对应方法和实际行动来解决问题，就能改善现状，最终消除或者减弱这种感觉。

而如果你不堪压力，鲁莽采取某些行动，不再试图跨越障碍、解决实际问题，而是强迫自己凭空产生「优越感」（虚构的优越感），然而问题的根源还在，那么你接下来就会更深地陷入自我欺骗之中，压力越来越大。

如何理解做出上一举动的你呢？当你感到软弱，你选择创造

出一些能令自己感觉强壮的情境，不是锻炼自己自己变得更强壮起来或更有能力，相反，你选择让自己在自己的眼中“显得”更强壮。然而，这样无法真正消除你的自卑感。这样一种复杂而反常的心理状态，我们称之为「自卑情结」。

当有问题出现时，如果个体无法恰当地适应或应对，并且坚信他们没有办法解决，这就是自卑情结的表现。

自卑情结是把自己的自卑感当做某种借口使用的状态。

「优越目标」：指对优越性的追求，它是属于个人的，是独一无二的。它来源于人们对于生命意义的描绘。我们早在人生的前四五年里就决定了生命之于自身的意义，但是，没有人能完整清晰地描述出自己的优越目标，只能靠摸索和猜测。

通向优越目标的道路有千万条，如何选择看个人。个体可能会改变他们定义和表现目标的形式，正如他们可以有可能会换工作一样。

对于优越感的追求是灵活的，当一个人越健康，越接近正常状态，就越能找到更为开放的奋斗空间，而不是被局限在一个特定的方向上。

当一个人的优越目标匹配了高度的社会兴趣（大概意思是：为他人共享，服务与社会和他人，有利于合作），那么这个目标和本人很可能会被社会和大众给予正面评价。

作者说优越感来源于自卑，那么他表达的这个“优越感”，是有贬义吗？是的。我第一次意识到这个。

总结一下：阿德勒认为，人的优越目标/总目标是追求“优越性”，是要摆脱自卑感以求得到优越感。然而某些人难免在途中迷失，无法认清“情况可以通过现实的努力而改变”这一事实，从未采取行动便觉得无力解决问题，转而消极应对，

自我欺骗，这就是自卑情结。

哎，不知道我理解错了没有？

## 阿德勒的自卑与超越篇三

文：阿愚；阿德勒，个体心理学派的创始人，我曾不止一次从他人口中听说过他的大名，于是在友人的推荐下我拜读了这部作品。这本书我读到一半就读不下去了。总感觉逻辑上不太顺，似乎是作者想到哪里就说到哪里的。

最重要的是，文不扣题。在书中我的确看到了阿德勒对于【自卑】成因的各种解读，但【超越】我并没有get到。或许是我理解力不强，只能说这本书与我的预期相差太多。

整本书下来，阿德勒一直在强调合作他人和奉献他人的重要性。似乎唯有做到这两点才能解决自卑带来的问题。可我却觉得他对于自卑并不是那么的了解。

他童年时期因为身体不健康也曾内心自卑过，后来经过自己的努力他成功的克服并在自己的领域取得了不菲的成绩。当然，那些曾经讽刺挖苦过他的人算是他前进的动力。

对此，我只能说，他，并不曾经历过自卑。真正自卑的人，是不会因为他人过分的言语和行为而奋发图强的，相反，他们会认同这样的观点，即使这些观点与实际情况不符，但自卑的人会无底线的全盘接受并且还深以为然。

自卑的人是无法和人合作的吗？是不愿意对他人奉献的吗？并不是的。越是自卑的人越是想尽办法融入社会融入自己所处的团体，他们渴望成为其中的一员，但结果往往不太尽如人意。

为什么？因为周围的人并没有那么多的耐心和宽容。很多时

候，自卑的人并不是能力有所欠缺，举个例子，如果一个自卑人在某方面的能力为10，读后感. 因为自卑的心理他往往发挥出来的只有2，落在他人眼里这就是无能的体现，他无法得到认可和信任，再加上他会毫不犹豫的相信别人对于他的不客观的评价，就这样循环往复最终成了死循环。

不能否认的是，凡是与神经官能症扯上关系的人都与童年不太愉快的经历有关。心理学发展至今，还是有大部分停留在对结果成因的分析，很少有人会去做预防工作。而对于急于摆脱过去伤痛的人来说，渴望的并不是我为什么得病，而是我应该如何自我治疗。毕竟神经官能症与身体上的疾病很不同，各种医学手段只能作为辅助，真正的关节在于患者自身的觉醒。

如果想解决自卑问题的朋友，我建议暂时不要读这本书了。可以去看看塞利格曼的积极心理学方面的书，至少可以看到希望。

## 阿德勒的自卑与超越篇四

这本书所提出的一些观点我认为很有趣，作者和我的想法有所不同因此开阔了我的视野。

我最开始对作者所提到的合作的重要性嗤之以鼻。后来我了解到，这里的合作，是比较广义的。我对此的理解是，比如我现在点了一份外卖，那其中至少牵扯了我、送外卖人员、厨师、程序员等人的合作。因此也可以说，在社会中扮演好自己的职责，就是合作。

后来作者提到了自卑情结与优越感的概念。我认同人类的不少目标，其本质就是追寻优越感。根据我个人的经验，优越感不足或缺失的时候，就会开始自卑，开始怀疑。书中提到，我们需要了解到人采取的方法（原文其实是选用某种病症，但我不是很认可）与优越感目标的关联。作者随后提出，方

法无可厚非，需要改变的是目标。目标改变后，心灵的习惯和态度也会随之改变。他不必再用他旧有的习惯和态度，适于他的新目标的态度会取代它们。

作者很强调一个人在社会中，要奉献，要合作，这令我感到自己是个极其格格不入的人，读这样的文字，让我觉得特别扯淡。后来我觉得作者渐渐自圆其说了，不过我还是觉得与我的观念有冲突，只不过是知道了作者的思路。他有提到个人的目标与社会的目标，当两者不一致时，就会有不良影响；比如当事人变得狭隘，走向反社会道路等。我觉得这个是挺真实的，与社会主流不一致，确实会活的艰难。目标不与大众一致，也会很累。

作者还提到了早期记忆对人后期的影响，举了一些例子，有些看着还挺触动的，好像有所感，但又不知怎么表达。我比较认可作者的一点是，家庭之中的关系要平等。我想做到这一点的中国家庭很少吧？当然啊，这一点的实现，听上去很理想化，也着实让人羡慕。

读完这本书还是花了很多天，导致对一些内容有所遗忘，难以进行整体的理解。这也是本挖煤的个人阅读理解能力不足的体现，以后还需继续努力。

## 阿德勒的自卑与超越篇五

阅读这本书的初衷是明白什么是自卑，如何超越它，如何幸福地生活。

自卑就是当你发现自己在有些事面前无能为力，但是别人做的很好的时候就会有一种落差感。

关键在于你如何面对自己对一些事情的无能为力，关键在于你如何看待生命的意义。

本文有一个重要的观点就是既然一个人无法脱离其他人而独自生活，那么生命的意义也必然存在于自己和他人的关系当中。所以你必须要学会与他人合作，将生命的意义从满足自己的优越感调整到如何在合作中奉献自己的力量。

一方面，当你把注意力从自己的优越感转移到如何在合作中奉献自己的力量时，自卑就会淡化，另一方面，在遇到问题时，你会选择合作去解决现实中的问题而不是在心理上合理化自己的无力感，避免心理上的恶循环。

如何在社会中合作，如何提高自己合作的水平，如何在奉献自己和满足自己之间做平衡，是我下一步想要探讨的主题。

本书还提到了如何和朋友相处，如何看待犯罪，如何看待婚姻和爱情，在孩子的教育中家庭教育和学校教育各自的作用。

这本书真的让我受益匪浅，它让我开始转向如何在社会中协作，如何主动的去生活和热爱他人，如何和自己的自卑感和谐相处，真的是很有深度的一本书。

虽然由于时代不同，书中的有些观点和现在的一些价值观有些冲突，但作者对社会以及人性的探讨却仍然给我很多启发，感谢这本书。