

# 最新自卑与超越青春期读后感(实用8篇)

编辑是保证内容质量和风格一致的重要工作环节。其次，编辑要理解文章的结构和逻辑，以确保内容的合理组织和衔接。小编整理了一些编辑工具和软件，方便大家进行文稿的审查和修改。

## 自卑与超越青春期读后感篇一

我有时候是很鸵鸟心理的。有些我不想知道的事，我是不会问不会理的，我觉得这样过得开心点。而人生那么长这么短，开心是多么重要啊！

所以《自卑与超越》这本书断断续续的看了很久，因为开了头我觉得必须要看完的，嗯我是有点强迫症的。

没有做过调查研究，自然也不好评判书中的观点是对还是不对，但是作者很细心很详细的观察我们作为社会的人最重要的事情是要学会合作。

作者认为每个人在这个社会上的每一段关系，都是自己选择的影响。从孩童开始，一个人的心理就决定了他这一生的态度。比如一个宠坏的孩子在以后的社会生活中很难跟别人合作，因为被宠坏的孩子自尊心都比较强，心里一直停留在那段作为孩子被大人围绕满足任何愿望的时间，觉得就算出来社会大家也应该这么对待他。

这个确实是一个被宠坏的孩子故事。但是被宠爱的孩子不一定都是被宠坏的孩子。尤其是现在社会，有哪个孩子不是被宠着长大的呢，但是性情的培养还是最主要看家庭氛围和家人的引导。如果一个每天争吵的父母来跟孩子说要好好跟其他小朋友玩不要争吵，那么这个小孩子不一定能做到。为什么呢因为孩子最大的天赋是什么呢，模仿。他们会模仿

大人的做法说法，尤其是最亲近的人。

所以一个网上的段子说，如果一个人善解人意处处为别人着想，那是因为没人疼没人爱。其实是因为这是人家的修养。

老勒还阐述了社会上主要的人际关系，比如家庭，工作等等，其实大部分观点还是很感同身受的，印象很深的一个关键词就是合作，也可能是因为反复出现的次数太多了。

## 自卑与超越青春期读后感篇二

作者是现代个体心理学创始人物，核心理论是“万事赖童年”。

个体在童年时期形成的生活模式，对其一生有相当大的影响力，直接影响了他对职业、友谊和爱情的态度，这种态度决定了他与社会的合作能力。因此，为了提高个体与社会的合作能力，就要重视从婴幼儿时期开始的家庭教育、学校教育，了解母亲、父亲、兄弟姐妹、老师在个体的各个发展阶段中起到的重要作用，对我们儿童教育中习惯的误区和盲区进行有针对性的解决。

如果一个个体无法很好的融入社会，我们需要从他儿童时期形成的生活模式上去进行根本性的了解和纠正，早期记忆和梦是我们了解一个人早期生活模式的重要途径。

作为一本经典理论，全书并没有对该理论进行详细的论证，对于每一个论点，论述过程中也比较散乱、不完整，举的案例比较随意，因此只能作为一本通俗读物来了解一下。

个体在与社会合作中不顺利时，容易产生自卑感，为了获得优越感也是个体与社会进行合作的动机和目的。自卑与超越只是全书的一个环节，甚至还不是最重要的环节，以《自卑与超越》作为书名相当糟糕，完全不能概括全书的意义；原

著的标题是《生命对你意味着什么》。

用弗洛姆对这本书的一个点评来评价这本书，很不错：

## 自卑与超越青春期读后感篇三

阿德勒观点——

“自卑情结”是个体心理学的重大发现。

自卑情结是指一个人在意识到他要面对一个无法解决的问题时，表现出的无所适从。

哭鼻子和抱怨的软弱其实暗藏超越他人、好高骛远的目标，而自吹自擂也是有自卑情结的作祟。

以我自身为例，我是个比较自卑的人，自卑的原因随着年龄的增长会有不同——

小时候因为幼年时几次受外伤后脑、脑门上都留下伤疤，觉得自己不完美，感到自卑；初中前后，因为哥哥姐姐都比我长相好看，他们总是被夸，而我却总是被忽略的那个，因而感到自卑；因为早恋高中复读，所以大学全班我年纪最大，感到自卑；工作后，因为自己情商较低、不屑逢迎而受到搁置、排挤，感到自卑。

可是，我的自卑表现出来的是骄傲。

多年前，一个闺蜜曾当面跟我说：“开始认识你的时候，感觉你特别高冷，骄傲得不正眼看任何人。”

另一个妹妹也很坦诚：“姐，你的气场太强大，有时甚至会压过你的某些上级。上级被下级比下去了，你想他们心里能舒服吗？”

其实，我一直是在用自信掩盖自卑，用表面的强大来遮掩内心的脆弱。

自卑是进步的动力

阿德勒观点——

自卑本身无可厚非，它是进步的动力，可以说，是人类文化的基础。或许对于外星人来说，人类一切的文明科技是出于人类觉得自己是最为弱小的原因。从某些角度来说，也确实如此。

以推动人类文明进步的几次工业革命为例——

第一次工业革命□xx世纪60年代——19世纪40年代从英国发起的技术革命，开创了以机器代替手工劳动的时代。

第二次工业革命：19世纪60年代后期，欧洲国家和美国、日本的资产阶级革命或改革的完成，人类进入了“电气时代”。

第三次科技革命：20世纪四五十年代开始，以原子能、电子计算机、空间技术和生物工程的发明和应用为主要标志的科技革命，极大地推动了人类社会经济、政治、文化领域的变革，而且也影响了人类生活方式和思维方式。

第四次工业革命：20世纪后期，以系统科学的兴起到系统生物科学的形成为标志，形成系统生物科学与技术体系，将导致的是转化医学、生物产业的产业革命。

正是因为人类在面对浩瀚的宇宙、强大的自然面前极度弱小、常感无能为力，才激发了文明科技的进步。

追求优越感是进步的源泉

## 阿德勒观点——

人生命的意义不同，追求优越感也便是自己独有的。生命的意义像一首诗，超出了表面的文字意义，是一种追求，一种动力。

面对误入歧途的人，我们应该引导他们：追求优越感是人类进步的源泉。但是，只有为了他人的利益而前进，为了社会的发展而奋斗，才能够超越生活，顺利获得优越感。

## 我的“空虚”与“充实”——

四十六岁之前的十年里，我的生活一片迷茫：除了像驴子拉磨一样的工作之外，我的精神贫瘠、内心空虚，完全不知道我的眼睛该看向哪里、我的注意力该往哪儿放、我的大脑该思索些什么……

空虚与迷茫打垮了我的精神和身体，我如行尸走肉般，活动在这世上。直到2107年初突然觉醒。

从那时开始整整两年的时间，我在努力工作的同时，坚持锻炼身体、坚持读书、写公众号，不断充实自己。累，并快乐着。

20xx年底，我加入十点成长计划、邂逅写作训练营，经过21天的摸爬滚打，不仅学到了“万能写作法”，还深受训练营优秀同学们的影响，他们聪明且勤奋，活泼又热心，相互鼓励着一起前行。我愿意同他们有更多的交流，因为我深知：跟优秀的人在一起，自然而然就向优秀靠拢。

这两天，为了参加1月7日开始的阅读训练营，我又在拼命看书、储备知识。

《记事本·圆梦计划》、《活用一辈子的笔记术》、《番茄

工作法图解》，让我很懵很累的同时，受益匪浅：我建造了自己的《梦想·人生金字塔》，列出想做的事清单，把三年的长计划分解年计划、月计划，并立下“终生学习”的宏愿。

我曾极度自卑，也因此空虚、迷茫、痛苦不堪过。

但现在，我没有时间烦恼，被那么多未知的领域吸引着，如一块海绵，我贪婪地吸吮着其中的营养。

我能想象有一天，我微笑地回头看向自己走过的路，一步一个脚印，深沉又笃定。

正如《记事本·圆梦计划》的作者熊谷正寿所说：“我仍然大胆地描绘着远大的梦想，也许会有人笑我太不懂得谦虚，光会画大饼，但对于我而言，这绝对不是一场白日梦，我深切相信美梦将会成真。”

也许，追求卓越感正是我自卑的外在表现吧。

自卑与优越，是相辅相成的一对。

自卑并非难以启齿的弱点。

在面对更加优秀、美好的事物，自惭形秽并不丢人。

自卑是固有的，是需要去超越的。

而寻求优越感是所有人的目标！

## 自卑与超越青春期读后感篇四

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。

我在很多方面都不如别人，怎么会是自恋的人呢？

但是，不断地思考之后，却发现这就实情。

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，有很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，却发现自己做不来。接着，便会羡慕，甚至嫉妒那些会做的人。久而久之，便开始对自己失去信心，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。

如果用一句通俗的话来说，会产生自卑，大概就是“理想很丰满，现实很骨感”了。

大概也是因为“我无法解决，却相信自己能够解决”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，有很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，那么很多内心冲突就会缓解下来，现实和理想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”所赋予你自身的涵义，那个时候，才能实现真正的“超越”，而且这种超越，绝对像开了挂一样，让

你“扶摇直上九万里”。

## 自卑与超越青春期读后感篇五

阿德勒认为，人这一生必须面临的三大制约（也可以称之为人的局限性）：

一、我们都必须生活在这个星球上，目前并没有更好的解决办法，人类与地球上的各种资源必须共存，所以我们必须处理好人与自然的关系，善待这个地球。

二、这个星球上，除了我们自己，还有其他人，一切组成这个星球的人类体系。所以我们必须与周围人相互关联，因此要处理好人与社会的关系。

三、人类有男有女，这同样是个人和社会得以维系必须考虑的问题。所以人这一生中都无法绕开爱情和婚姻这个问题。即两性关系。

因为有这三种制约，便有了接下来的三大问题：

一、既然我们的星球上的资源是有限的，那我们应该怎样做才能让人类获得永存？

二、在茫茫人海中，我们应该怎样定位，才能达到与人合作的目的？

三、如何进行自我调整，以适应“两性关系”？

而这一切的表现形式都可以体现在三个方面：职业、人际关系、两性关系。这几乎涵盖了我們活着的一切内容。如果一个人既没有工作、又没有朋友、也没有家庭和伴侣，是否可以说他是活着的，然后这种真空状态应该是很难的，我们总会与这个社会发生点什么。而选择这种生活方式的人，必是



将活着视为一个充满危险的事情，尽量避免一切的外来接触，进行自我封闭，最后只有与现实不断失联，生存机会也会越来越少。

相反，如果一个人拥有一份充满成就感的工作、值得信赖的朋友、美满的婚姻。他将活着视为一个“创造性”的过程，于是他的生活充满了各种机遇，即使遇到困难，也有超凡的勇气去解决。

一叶障目不见泰山，其实若非仔细想过，我们很难看到自己处于地球、社会这个大家庭中，大家都是利益相关的个体，我帮助了你，你帮助了他，他又帮助了我，都是息息相关的形成一个社会运作系统循环，才会推动社会向前，推动自己向前。而不是自我封闭的个体。

但是大部分人都是专注于自己的内心，自己的世界，一切以自己的感受、利益为出发点。

## 自卑与超越青春期读后感篇六

我们所说真正的“生活意义”是有标准的：它们一定是所有人都能够共同享有的，是共同的意义，是可以被很多人确定为有效的意义。

如果一个好方法能够解决某个个体所遇到的困难，那么，它一定也可以为其他人解决相似的问题，这样的科学方法对于整个人类都是有相同意义的。

天才的定义是他人公认的具有重要意义的人，是建立在其至高无上的效用之上的，也只有这样，才能够称为天才。

我们可以得出这样的结论：生活的意义在于个人为团体所贡献的力量。在这里，我们指的并不是一个人的职业动机，无论从事什么职业，我们只关注他所作出的成就。

那些面对生活中的困难能够应付自如的人，是在以他们的行为告诉我们：生活的真正意义就在于引发别人的关注和兴趣，并与他人进行互惠合作。这些人有一个共同点：他们的行为会被同伴的兴趣所影响，每当他遇到挫折时，都会找到最合适的方法，那就是避免和他人发生利益上的正面冲突。

## 自卑与超越读书笔记2

如何超越自我，改变命运？这是本书要讲的核心问题。

## 自卑与超越青春期读后感篇七

《自卑与超越》的作者是阿弗雷德·阿德勒。书中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。

其实每个人都会产生不同程度的自卑，因为每个人都对自己不满，而有的人成功有的人失败的原因就是，自卑之后，你是否会努力去改变现状提升自己的满意度还是，为了避免受挫折的感觉拒绝尝试任何改变。在人生的各个阶段，我们都会有自己的不足和弱点，与他人的优点进行比较时自然就会有自卑的情绪。但是自卑本身并没有好坏之分，自卑给人带来影响也是根据个人的认知来决定。对于心态乐观的人来说，自卑会让他认清自己的缺点，从而激励他去克服自己的短板挖掘自己的潜能。对于消极的人来说，会在意识形态上造成打击，让其失去对个人和家庭的希望，不利于发展。

本书主要由两部分来叙述，认识自卑和超越自卑，找到生命的最终意义。“我们每个人都有不同的自卑感，因为我们都想让自己变得更优秀，让自己过更好的生活。”对优越感的追求是人的通性，作者将理论与例子结合，把自卑与超越自卑进行深度的剖析。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，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。

如果想要改善自卑的心理，就要学会对身边的人和事物感兴趣。第一，对他人感兴趣，由衷的关注和关心身边的人，主动帮助他们，赞美他们，相信这样的你会得到正能量的反馈。不要害怕与别人接触。第二，要对新鲜的事物感兴趣，敢于挑战新的困难，勇往直前，因为当我们努力达成目标，并且实现了，就会获得优越感，从而感觉到自己的强大。”这种安全感是别人给不了的，是自己的勇敢给自己带来的最好的礼物。第三，澄清不正确的认识，消除自卑心理。我们每个人都有自己的缺点，也有自己的优点，要克服不足，发挥优势，找回自信。第四，正确对待他人的评价。人无完人，谁都会犯错，有了错误就要正确的面对批评，要学会把别人的评价作为自己的鼓励与鞭策。（王雅楠）

## 自卑与超越青春期读后感篇八

我们所说真正的“生活意义”是有标准的：它们一定是所有人都能够共同享有的，是共同的意义，是可以被很多人确定为有效的意义。

如果一个好方法能够解决某个个体所遇到的困难，那么，它一定也可以为其他人解决相似的问题，这样的科学方法对于整个人类都是有相同意义的。

天才的定义是他人公认的具有重要意义的人，是建立在其至高无上的效用之上的，也只有这样，才能够称为天才。

我们可以得出这样的结论：生活的意义在于个人为团体所贡献的力量。在这里，我们指的并不是一个人的职业动机，无论从事什么职业，我们只关注他所作出的成就。

那些面对生活中的困难能够应付自如的人，是在以他们的行为告诉我们：生活的真正意义就在于引发别人的关注和兴趣，并与他人进行互惠合作。这些人有一个共同点：他们的行为会被同伴的兴趣所影响，每当他遇到挫折时，都会找到最合适的方法，那就是避免和他人发生利益上的正面冲突。