

# 2023年自卑与超越的读书心得(优质8篇)

工作心得的撰写有助于培养自己的思考能力和分析问题的能力，提升自己的综合素质。以下是一些教师对自己教学进行反思和总结的例子，大家可以参考一下，并提出自己的想法和建议。

## 自卑与超越的读书心得篇一

这本书始终围绕着人生的三大基本问题，即：职业，人际关系，婚姻。

我们始终要与社会产生联结，而职业，人际关系和婚姻正是我们与社会产生联结的一条纽带。可以说，我们的人生也是围绕着这三条主线来奋斗的，当我们完全解决好这些事情的时候，意味着我们已经充分的学会了与人合作的能力，生活也将是非常有趣的。

阿德勒博士讲：人生的意义在于奉献社会！

超越自卑的唯一方法是：学会合作。

那什么是自卑呢？自卑就是当某个人面对某个事情表现出无所适从的时候，这便是自卑情结。可以说自卑是人类进步的力量源泉，人一生的奋斗都是在寻求优越感的征途中，超越自我，从而超越了自卑。

我们都在追求优越感，正确追求优越感，超越自卑的方式是合作。很可惜，有一类人把犯罪当成优越感的追求方式，他们想凸显出自己的勇敢和强大，但是又不想与他人合作，所以只能用偷、盗、抢，或者以暴力使别人屈服方式，来使自己获得优越感。

每个人超越自卑的方式不同，也就导致每个人的行为模式，

生活态度也都截然不同。总的来说，自卑是一件好事儿，是人人都会有有的，只是我们每个人超越自卑的方式不同，例如：逃避和退缩，单打独斗和自私自利。

毫无疑问我就是逃避和退缩的典型代表，在我面对一些使我自卑的问题时，我会变得无所适从，所以就采取了逃避这一令我舒服的方式。这恰恰证明了我没有学会合作，所以我恐惧必须要面对的事情，逃避问题。

所以向各位强烈推荐这本旷世奇作，阿德勒博士所著《自卑与超越》。

## 自卑与超越的读书心得篇二

阿德勒一生著作丰富，而此书著成于阿德勒思想最成熟的 1932年，书中包括了阿德勒最主要的思想。

我们一直是以自己赋予现实的意义来感受现实，我们所感受的不是现实本身，而是现实被我们所赋予的意义，或者说我们的感受是我们自己对现实的解释。因此，我们可以顺理成章地说：每个人感受到的意义多多少少总是不完全的，甚至是不正确的，因为“意义”是一个充满了谬误的领域。属于私人的意义是完全没有意义的，意义只有在和他人交往时才有存在的可能。只对某个人意味着某些事情的东西实在是毫无意义的。

对于个体的人来说，生活中的每一个问题几乎都可以归纳于职业、社会和性这三个主要问题之下。每个人对这三个问题所作出的反应，都清楚地表现出他对生活意义的最深层的感受。

生活的意义在于为团体贡献力量，在于对别人发生兴趣以及互助合作。

每件记忆都是值得纪念之物 。

预见运动的方向是心灵最重要的功用 。所有心理上的错误 ，都是选择动作方向时的错误 。

心理学的领域是：探讨个人各种表情中的意义，找寻了解其目标的方法，并以之和别人的目标互相比较。心理学研究的是个人对他身体印象的态度，我们现在可以开始讨论人类心灵之间的巨大差异是如何造成的。个体心理学一个更进一步的定义：它是对合作之缺陷的了解。在个体心理学中，我们考虑的是灵魂本身，是统一的心灵。我们研究的是个人赋予世界和他们自身的意义，他们的目标，他们努力的方向，以及他们对生活问题的处理方式。迄至目前，我们所拥有的了解心理差异的最好方法，就是观察其合作能力的高低。

我们说过，在生命最初的四五年间，个人正忙着构造他心灵的整体性，并在他的心灵和肉体间建立起关系。他利用由遗传得来的材料和从环境中获得的印象，并将它们修正，以配合他对优越感的追求。在第五年结束时，他的人格已经成形。他赋予生活的意义、他追求的目标、他趋近目标的方式、他的情绪倾向等等，也都已经固定。以后它们虽然也可能改变，但在改变它们之前，他必须先从前儿童期固定成形时所犯的错误的解脱出来。正如他以前所有的表现都和他对生活的解释互相配合一样，现在他的新表现也会和他的新解释密合无间。生活的意义是在生命开始时的四五年间确定的。

在举止间处处故意要凌驾于他人之上的人，我们不得不怀疑：在他背后是否有需要他做出特殊努力才能消除的自卑感存在。自卑感表现的方式有千万种，也许我能够用三个孩子初次被带到动物园的故事来说明这一点。当他们站在狮子笼前面时，一个孩子躲在他母亲的背后，全身发抖地说道：“我要回家。”第二个孩子站在原地，脸色苍白地用抖动的声音说

道：“我一点都不怕。”第三个目不转睛地盯着狮子，并问他的妈妈：“我能不能向它吐口水？”事实上，这三个孩子都已经感到自己所处的劣势，但是每个人却都按照他自己的生活方式，用自己的方法表现出他的感觉。

没有人能长期地忍受自卑之感，它一定会使他采取某种行动来解除自己的紧张状态。即便一个人已经气馁了，即便他不再认为脚踏实地的努力能够改进他的处境，他仍然无法忍受他的自卑感，他仍然会努力设法要摆脱它们，只是他所采用的方法却不能对他有所助益。他的目标仍然是“凌驾于困难之上”，可是他却不再设法克服障碍，反倒用一种优越感来自我陶醉或麻木自己。同时，他的自卑感会愈积愈多，因为造成自卑的情境仍然一成未变，问题也依旧存在。他所采取的每一步都会逐渐将他导入自欺之中，而他的各种问题也会以日渐增大的压力逼迫着他。如果我们只看他的动作，而不设法予以了解，我们会以为他是漫无目标的。他给我们的印象里，并没有要改进其环境的计划。我们所看到的是：他虽然像其他人一样地全心全力要使自己觉得顺当，可是却放弃了改变客观环境的希望，他所有的举动都带有此种色彩。如果他觉得软弱，他会跑到能使他觉得强壮的环境里去。他不是把自己锻炼得更强壮、更有适应能力，而是训练自己，让自己在自己的眼中显得更强壮。他欺骗自己的努力只能获得部分的成功。如果他觉得无法应付这类盘旋不去的问题，他可能会变成独裁的暴君，以此来重新肯定自己的重要性。他可以用这种方式来麻醉自己，但是他的自卑感仍然原封未动。它们依旧是旧有情境所引起的旧有的自卑感，它们会变成他精神生活中长久潜伏的暗流。在这种情况下，我们便能称之为“自卑情结”。

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情绪。由这个定义我们可以看出：愤怒、眼泪和道歉一样，都可能是自卑情绪的表现。由于自卑感总是会造成紧张，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。

争取优越感的动作总是朝向生活中无用的一面，真正的问题却被遮掩起来或避开不谈。个人限制了他的活动范围，苦心孤诣地要避免失败，而不是追求成功。他在困难面前会表现出犹疑、彷徨，甚至是退却的举动。这种态度可以在对公共场所怀有恐惧症的个案中很清楚地看出来。这种病征表现出一种信念：“我不能走得太远。我必须留在熟悉的环境里。生活中充满了危险，我必须避免面对它们。”

发现眼泪是驾驭别人最佳武器的孩子，会变成爱哭的娃娃，而爱哭的娃娃又很容易变成患有忧郁症的成人。眼泪和抱怨——这些方法我称之为“水性的力量”[waterpower]——是破坏合作并将他人贬为奴仆的有效武器。

自卑感本身并不是变态的，它们是人类地位之所以增进的原因。

个人的整个目标也是如此：它的内涵不会在一种表现中表露净尽，但是我们能从它的各种表现中认出它的庐山真面目。有个在家里非常听话，可是却显得相当愚笨的男孩子，他在学校总是落于人后，在家中也显得平庸无奇。他有一个大他两岁的哥哥，但是他哥哥的生活样式却和他迥然不同。他哥哥又聪明又活跃，可是生性鲁莽，不断惹麻烦。有一天，人家听到这个弟弟对他的哥哥说道：“我宁可笨一点，也不愿意像你那么粗鲁！”假如我们能够了解他的目标是在避免麻烦，那么他的愚蠢实在是非常明智之举。由于他的愚蠢，别人对他的要求也比较少，如果他犯了错误，他也不会因此受到责备。从他的目标看来，他不是愚笨，他是在装傻。

没有学会如何了解儿童的人，是不可能了解成人的。

除非实情被认为富有危险性，否则谎言便毫无意义。

对优越感的追求是所有人类的通性。

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。

在所有的心灵现象中，最能显露其中秘密的，是个人的记忆。记忆绝不会和生活的样式背道而驰。只要他的生活样式发生了改变，他的记忆也会随之改变。他会记住不同的事情，否则他便会对他记得的事件给予不同的解释。记忆的正确与否是没有多大关系的，它们最大的价值在于它们代表了个人的判断：“早在儿童时代，我就是这样的一个人了。”或：“在儿童时代，我便已经发现世界是这个样子了。各种记忆中最富有启发性的，是他开始述说故事的方式，以及他能够记起的最早事件。

我们大多数人应付生活的方式。我们得到一种印象后，总是喜欢用它来解释其他事情。我们经常发现：当一个人讨厌某件事物，而要找出这种厌恶的理由时，他通常会从他的经验中挑选出某些东西来作为解释。

当我们听到懒散的孩子时，我们总可以找到有某个人习惯于帮他收拾东西。当我们听到怕黑暗和怕孤单的孩子时，我们总可以找到某一个经常在注意他、抚慰他的人。

每个自杀案件都是一种谴责。

假如下雨了，你该怎么办？你只能打把雨伞或坐出租车，想要和雨反抗或压过它都是没有用的。

据我所知，解释梦的理论只有两种是容易为人了解而且也合乎科学的。这两种声称要了解梦并解释梦的学派，是心理分析的弗洛伊德学派和个体心理学派。在这两者之中，可能只有个体心理学者才敢说他们的解释是完全合乎常识的。

梦的目标是它所留下来的感觉。梦的工作就是应付我们面临的难题，并提供解决之道。每一个梦都是自我陶醉和自我

催眠，它的全部目的就是引起一种让我们准备应付某种问题的心境。在其中，我们会看到和个人日常生活完全相同的人格。此外，我们还会看到他在心灵的工作中，仿佛正准备着他将在白天运用的各种感觉。

很少有人没有做过由高处摔下的梦。这是非常值得注意的。它表示这个人的心灵保守并担心遭受失败，而不是全力以赴要克服困难。

当然，有些危险是真实的，但是把一个人弄得胆小如鼠，是不能帮助他应付危险的。

决定孩子行为的，并不是他的经验，而是他从经验中获得的结论。

在个体心理学中，我们不再关心着要找出害怕的原因，而是要分辨出它的目的。

在不美满的婚姻下长大的儿童，除非他们最初的印象被纠正过来，否则他们对婚姻会持有悲观的看法。即使是在成年之后，他们也会觉得婚姻注定是不幸的。

没有人喜欢受批评，但是假如一个人把逃避批评作为生活的中心点，那他跟社会的各种关系都会受到干扰。

在金钱方面，我们应该特别强调，即使父亲是家庭主要的经济来源，它仍然是家庭共有的。父亲绝不应表现得好像他在施舍，其他人则在收受。在理想的婚姻中，由男主人提供家庭的经济来源只不过是家庭成员间分工合作的结果而已。有许多父亲利用他们的经济地位作为统治家政的方法。在家庭中不应有统治者，应设法避免每一个能造成不平等感觉的机会。每一位父亲都应该了解，我们的文化过分强调了男性的优越地位，结果他的妻子在和他结婚之后，便深怕自己会受到贬抑而被置于低下的地位。他不能只因为他的

妻子是女性，不会像他一样赚钱养家，便以为妻子不如自己。无论妻子对支持家庭的经济来源是否出过一臂之力，如果家庭生活是真正和谐的，那么由谁赚钱养家或谁来承担做家务，都不应成为问题。

不能以友善的方式进行的教育便是错误的教育。

在孩子们成长的过程之中，有一件非常重要的事情，就是让他们知道家庭是社会的一个单位，在家庭之外还有许多值得信赖的人类和朋友。

争执是无法使人心悦诚服的。

大部分的儿童在班上不同的各学期间，大致会保持相同的名次。他们总是名列第一，或排在中间，或居于人后。这显示出他们为自己订下的限制，他们的乐观程度，以及他们的活动范围。

孩子会了解自己器官功能作用的程度，他会依照他对自己能力的判断来限制自己的发展。

现在，有许多精神病学家和心理学家也认为性格中有遗传成分的信念只能称为迷信而已。在每种不平凡的能力后面，我们所看到的，并不是异乎寻常的遗传，而是长期的兴趣和训练。

还有些孩子一向不愿意登上领袖的位置，他们总是希望找一个领袖来跟随，这个领袖就是肯收留他作为下属的儿童或成人。这并不是一种良好的倾向，假如我们能降低这种卑顺倾向的话，我一定会觉得非常高兴。如果我们不能消除它，这种儿童在以后的生活中将不能居于领袖的地位，依照他们的意愿，他们会选择小职员的位置，从事一些每一件事情都已经被别人预先安排好的例行工作。

忧郁症患者还有以自杀作为报复手段的倾向，因此医生第一件要注意的事，就是避免给他们自杀的借口。我自己解除这种紧张的方法是向他们建议治疗中最重要的规则：“不要做你不喜欢做的任何事情。”这似乎是微不足道的小事，但是我相信它牵涉到整个问题的基础。

我们对于一个“人”的所有要求，以及我们能够给他的最高荣誉，就是他必须身为良好的工作者，所有其他人的朋友，和爱情与婚姻中的真正伴侣。一言以蔽之，他必须证明他是人类的一个良好的同伴。

“爱情，以及其结果的婚姻，都是对异性的伴侣最亲密的奉献，它表现在心心相印、身体的吸引，以及生儿育女共同愿望中。我们很容易看出，爱情和婚姻都是合作的一面，这种合作不仅是为了两个人的幸福，而且也是为了人类的利益。”应把爱情和婚姻当做是一种社会工作，当做和天堂一样是错误的，把结婚当做是恋爱史诗的终结也是错误的。

没有人能够心平气和地忍受卑下的地位。伴侣们必须是平等的，人们只有在平等的时候才能找出克服共同困难的方法。

我们在考虑一个人是否适合于结婚时，经常都是看他是不是曾经在正常的家庭中受过训练，以及看他对待父母、兄弟姐妹的态度。最重要的因素是他在何处得到他对爱情和婚姻的准备的。当然，我们知道，决定一个人的并不是他的环境，而是他对环境的估计。他的估计是很有用的。很可能他在父母的家中经历过非常不愉快的家庭生活，但这也会刺激他设法使自己的家庭生活更为美满。他可能努力让自己为结婚做好准备。我们不能只因为一个人有过不幸的家庭生活，便判断他可能会失败而拒绝他。

## 自卑与超越的读书心得篇三

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”。

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到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是正确的。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。

好久，没有静心读书。当《自卑与超越》这本书跳入我的眼，竟感到有一种莫名的力量涌起。阿德勒通俗地从每个人都有

不同程度的自卑写起，尊重个体心理学观点，向读者阐明人生道路和人生意义。

曾经，我以为老爸重男轻女，因为自己是女孩而自卑；曾经，看到同窗被高等学府录取而自卑；曾经，因为自己出生在乡村而自卑；曾经，因为自己身材矮小而自卑。

尽管我外在乐观，但骨子里的自卑，一直困扰着我……

在不断的成长过程中，有些自卑能被我正确认识、正确对待了。比如，我能成为老爸老有所养的依靠，比如，我通过努力每天都在超越昨天的自己，比如，我因为有了在农村的生活经历而更加珍惜生活，比如，当我看到身体有缺陷的生命。

阿德勒告诉我们：每个人都要正确认识自卑，用适当的方式超越自卑。每每找到一处自卑的根源，你就会有一次超越。

当你为自己的不优秀而自卑时，你就会开始有了努力的斗志。在努力的过程中，你首先会把让你产生自卑的人或事当做你的奋斗目标，在追求这个目标蜕变的过程中，必然经历无限痛苦与折磨，就像世界上寿命最长的鸟——老鹰。它一生的年龄可达七十岁。当老鹰活到四十岁时，爪子开始老化，无法有效地抓住猎物，它的喙变得又长又弯，羽毛长得又浓又厚，它必须做出困难却重要的决定！

历经一个十分痛苦的蜕变过程——一百五十天漫长的磨炼。如果老鹰不进行蜕变，只是一味自卑，不超越自我，不超越自卑，就不会有后来神鹰一般的三十年岁月！鸟类都能如此，伟大的人类应该更勇敢！“人生就像激流，不遇着暗礁，难以激起美丽的波浪！”只有经历蜕变，才能展现更优秀的自己。

自卑可以有，超越自卑必须有！能够超越自卑的你，会让优秀成为一种习惯。

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時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。

接触到的大多数朋友都说心理学是一门理论性非常强的学科，在翻看了奥地利心理学家阿尔弗雷德·阿德勒的《自卑与超越》后，我才发现心理学的另外一面，它也是一门应用性学

科。

《自卑与超越》一书中，阿德勒以平易轻松的笔调，描写了自卑感的形象、对个人行为的影响，以及个人如何克服自卑感，将其转变为对优越地位的追求，以获取光辉灿烂的成就。

阿德勒说，当一个人面对他无法应付的问题时，他表示绝对无法解决这个问题，此时出现的便是自卑情结。自卑，是每个人成长过程中都会出现的情绪。

书中作者提到童年对人的影响，如果童年时期常常被父母忽略，得不到应有的爱与关心，长大后会很内向，很自卑，想要避免这种情况父母必须做出改变，给予孩子足够的爱与关心，并鼓励他，增强他的自信心。

相反，过于宠爱孩子则会让孩子依赖父母，以自我为中心，当然别说与其他人合作了，离开了父母，当他发现自己并不是所有人的中心，他便会接受不了，产生自卑心理，不愿再与别人交往，在以后的生活与工作中他们没有合作意识，所以很难获得很大的成就。

阿德勒认为每个人都有先天的生理或心理欠缺，这就决定了每个人潜意识中都有自卑感的存在，消除自卑最好的方法，便是建立优越感，优越感来源于自卑，建立优越感便能培养自己超越自卑的能力。

生活中，我们每个人都有不同程度的自卑感，因为我们都想让自己更优秀，让自己过更好的生活。在理想的情况下，我们能通过这种自卑心态的驱使改造环境、改善自己，从而获得安全感、建立优越感，然而在某些情况下，我们为了摆脱自卑而选择错误的方式和错误的目标，最后，自卑就会演变成各种心理障碍和心理疾病。

心理学类书籍在教会大家不断认知自己的同时，也在不断鼓

励大家改善自己。

自卑与超越，是一场自己与自己的角逐，是一次与自己内心的真实对话，是一个自己向自己学习的过程，更是另外一种与自己息息相关的人生。

在《自卑与超越》这本书的最开始讲到的是生命的意义，在社会情感这一小节中有这样的一段话：只有当一个人的生命被其他人认为是举足轻重的时候，他才有可能被称为“天才”。在这样的生命中所传达出的意义总是告诉人们：“生命，就意味着做出贡献”……但凡能够处理好人生问题的人，其所做所为无不传达着这样一个信号，即他们仿佛已经透彻地、自然而然地理解了生命的意义，懂得最根本的东西在于对他人的关注以及集体协作。他们所做的任何一件事看起来都符合人类的群居本性，在遇到困难时，他们会努力寻找不损害他人的方式来加以解决。

我非常认同这样的观点，在我们平时的工作和生活中，帮助他人不求回报会让自己快乐，其实付出了一定是会有收获的，不管是同事的一句谢谢，或是一个微笑，都是对我们自己的一次肯定，而其他人的肯定会增加我们自己的自信心，减少我们的自卑感。在我们工作中遇到困难时，我们应该努力寻求不损害他人的方式来加以解决，而不是以损人利己的方式达到自己的目的。在学校这个相对简单、纯净的环境里，老师天天和纯真无邪的学生在一起，我们的人际关系本身就简单了很多，我们必须对自己的生命负责，我们是自己行为的主宰，如果有什么需要除旧布新的，那也只有我们自己能够完成，无需他人。

《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。

## **自卑与超越的读书心得篇四**

每个人其实都会自卑，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呢？通过阅读《自卑与超越》，我们可以发现自身的价值与意义。

《自卑与超越》是个体心理学先驱阿德勒的代表作。书中作者告诉我们，理解一个人，就要从他的过去入手，而一个人的生活风格，则是与他对于过去经验的认识和理解相一致的。自卑并不可怕，关键在于怎样认识自己的自卑，克服困难，超越自我。作者从每个人的童年不同的经历和成长环境去分析个体心理的变化以及对生活的看法。

人人生而自卑。那么，为何人与人之间仍然存在如此巨大的才能差异呢？原因在于，每个人利用自卑心理的方式、方向与利用率不同。阿德勒在此提出关于有关自卑的“补偿性”观点：我们都向往优越，而自卑所引发的压力感将驱使我们向优越的方向产生“补偿性行为”。在这个岔路口，如果你选择不断挑战自我，尝试继续解决问题，那么你将会完成自我的超越；而若是被自卑情绪牵着鼻子走，任由它的摆弄，获得优越感的行为将会“奔向没有生命意义的侧面，真正的问题被无视和排除”。你将在无形中为自己设限，“退缩、停滞，一心避免失败，而不是争取成功”。

其实每个人都会产生不同程度的自卑，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。

我们的灵魂深处有着永远无法被填满的不满足感。自卑正是来源于此，渗透了我们在成长和社会生活中的各个阶段。任何心理问题，都不是简简单单的暗示与说教就可以解决的，个体之间差异的复杂性与生活的多元性，都令心结的打开格外艰难。

书中还有一个重要的观点就是奉献。阿德勒告诉我们：生活的意义在于奉献，在于与他人的团队合作之中获得满足。人

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》这本书帮助我们对身体接收的印象产生积极地、有利于发展的观念。思想与行动一直是捆绑在一起的，想要抛开现实进行人格上的加强是绝对无法实现的。对此，阿德勒在其理论体系的哲学基础上，提出了贯穿全书的行动方案——答案很简单，只有两个字，希望大家可以在阅读的过程中寻找到它，理解、认同并践行它。最后，祝愿大家在阅读的过程中，能够获得全新的、超越的自己。

## 自卑与超越的读书心得篇五

人或多或少地都有自卑情结。因为世上没有完人，与他人相比，都会存在着这样那样的弱点和不足。有自卑情结并不可怕，关键是一个人如何看待它。有的人知道自己存在的不足和缺陷，会理性地树立切合实际的目标，信心百倍的努力奋斗，想法设法地提高自己的能力，克服不足，使自己变得更加强大，不断地完善自我，取得人生的更大辉煌。有的人却杞人忧天，自认倒霉，沉浸在对环境、对社会、对他人的抱怨中，封闭隔离自己，最后萎靡不振，走向灰暗的人生结局。

当我们面对自卑时，该如何超越呢？该书作者奥地利的个体心理学创始人阿尔弗雷德·阿德勒给出了答案。那就是人是社会的人，既然是社会的人，那就必须放到社会中去解决这些问题。给这种自卑赋予现实意义，并且把这种意义，建立在对他人有价值，对社会发展进步有益处中。在付诸行动中加强与他人合作配合，为了这个意义共同努力奋斗。这样，你才能超越自身的自卑情结，使得你的人生才有价值和意义。

作者总结了制约人生的三大问题：第一，我们生活在地球上，就必须适应地球环境，在地球的适应中生存。第二，我们与他人共同生活在同一个社会中，我们必须学会与他人相处。第三，人类有两种性别，男女关系的和谐发展是人类延续、

发展的基础和前提。所以，一个人如果可以将其人生意义定义为为他人和社会谋取利益，那他做任何事情都会先考虑他人。对他人对社会就不会冷漠，会更加感兴趣。这样，对职业、社会和婚姻中遇到的问题都会很好地处理好。并能够克服自卑，超越自我，战胜各种精神疾病，使人生光彩夺目。

当下技术的不断发展，社会分工越来越细，仅凭一个人单打独斗很难胜任一项工作的完成。这就需要团队相互信任，相互配合，处处为他人着想，在帮助他人的过程中，完成任务，实现自身的价值。

在婚姻家庭中也是如此。男女之间要地位平等，相互忠诚、相互信赖，要有责任感。要让对方感觉到自己是最有价值的，是被需要的，是最好的伴侣和朋友。这种感觉，需要你要实际行动去证明。如果一个人只考虑自己如何获得幸福和快乐，而不愿意受约束于婚姻，更不愿意去为对方考虑。这样的婚姻终将会葬送在自己手中。

我们感知到的事物从来不是事物本身的样子，都是用我们的认知经验和标准，经过大脑思维的过滤处理后作出的一种解释，它不是一种客观事实，而是我们的一种主观判断。而这种主观判断都是人们赋予一定的现实意义来感受出来的。其实我们的感受是我们自己对现实的一种解释。我们感知的不是世界本身，而是我们主观解释后的世界。因此，人们对事物的看法比事物本身更重要。要想使自己活得快乐，就要永远用快乐的眼光看待这个世界。不管世界和他人如何对待你。因为我们无法改变我们所处的社会和环境，也无法改变他人对我们的看法和评价，能改变的只有自己对该事件的看法。

## 自卑与超越的读书心得篇六

花了三天时间看完了阿德勒《自卑与超越》。这是一本简单易读的心理学术书籍，刚开始读的时候，是被标题吸引，想看看是一本怎样的励志书籍，不知道会不会晦涩难懂自己读不

完，读起来易懂轻松，还有很多案例，让我一直有趣味读下去。

书中说一个人的性格在六岁前就形成，家庭中父母兄弟姐妹对于个体性格特征影响的重要性。书中强调合作性的重要性，一个人具有合作的能力，就能爱护别人，关心别人同样自己在社会生活中才具有生活的意义。书中讲到一些人具有性格缺陷：外貌特征具有缺陷被忽视的人和外貌优秀被溺爱的人。两者都是在成长过程中忽视或者过度关心而失去合作能力，无法与社会沟通生活的人。

摘抄书中印象深刻的句子如下：

所有真正生命意义的真正标志：可以与他人分享，且得到绝大多数人认可。但凡人们认为具有“生命意义”的人或事，都具有此共性。

经验并非成功或者失败之母，我们的生活经验对我们没有太大用处，起决定作用的是我们赋予经验的认知和意义。

只有渴望将自己融入社会整体而不是只关注自己的孩子，才能成功学会如何补偿自己的缺憾。只是想逃避困难的人，必然会落后于他人。

自卑情结是指一个人在意识到他要面对一个他无法解决的问题时，表现出的无所适从。

只有夫妻二人都将对对方的幸福看得比自己的幸福更重要的时候时，双方才有可能产生真正的合作，才会给予对方真正的爱。

生命的意义在于乐于关注他人，渴望成为社会大家庭一员，梦想着为人类和社会贡献自己的力量。

## 自卑与超越的读书心得篇七

阿德勒的这本《自卑与超越》着力描写一个人的原生家庭对其本人性格、心理所产生的影响。阿德勒认为，在每个人生命最初的四五年间，个人生活的典型样式就已经基本形成了。孩子在最开始的几年时间与父母接触最多，故其对孩子的影响极其重要，很多人成年后表现出来的诸多心理问题，寻本溯源，都能在原生家庭中找到缘由。

阿德勒认为当个人面对一个他无法应对的问题时，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情绪。而自卑感总会造成紧张，所以争取优越感的补偿动作必然会同时出现，那么拥有自卑情绪的人都会有一个共同的目标——获取优越感。包括问题少年、罪犯者、酗酒者等都是如此。

读完这本书给我的感觉有以下几点：

- 1、原生家庭环境对孩子的重要性依旧没有引起现在社会的重视，很多孩子都是家庭矛盾的牺牲者，单亲、被虐待、被遗弃等儿童不得不为大人们随心所欲的行为而买单。中国人讲风水、讲因果，我觉得一个和谐的家庭就是好风水，这种家庭出身的孩子心理健康，能够较快融入社会，相反，三天一小吵，五天一大吵的家庭中出身的孩子，或多或少都存在心理问题，他的行为古怪，性格偏执，对生活丧失兴趣，很难融进社会。
- 2、大部分孩子智力差距不明显，但成年之后出现越来越大的能力差距，根本原因是在儿童时期的教育引导上。我可惜的是很多孩子明明可以成为国家栋梁，却因为孩提时父母或者任何人一句随意说出的话而彻底改变了命运。
- 3、解决心理问题的唯一办法就是与他人合作获得认同感，但前提是有正确的引导。

4、孩子是敏感的，是脆弱的，是希望得到更多关注的，所以愿天下的父母多关注孩子的心理健康，父母一句鼓励的话远远胜过零食和玩具。

5、希望越来越多的中小学建立心理顾问或者心理课堂，青少年的心理教育比任何文化课都重要，希望所有教师都能得到正规的心理培训，懂得如何查找问题，对症下药，这样问题少年就不会再出现，《少年的你》的故事也不会再次上演。

6、建议正在为人父母、做人师长的人读一读这本书，受益良多。

## 自卑与超越的读书心得篇八

《自卑与超越》是奥地利心理学家，个体心理学创始人alfred alder（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“what life should mean to you”，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。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。