

《自卑與超越》心得

閱讀動機：

現在社會有太多不可控的因素會導致人們自卑，因為總有人會比你有錢，比你漂亮，朋友圈比你廣泛……

好似一個無底洞一般，無論再怎麼超越，還是會有人在你前面。有些人找到前進的動力，但也不免有人因此產生自卑心理，為什麼我們之間一直有一段差距呢？我有時候就是屬於第二種，我想看完《自卑與超越》我會找到我想要的答案。

書本簡介：

本書是阿德勒從個體心理學觀點出發，闡明人生道路與人生意義的一本讀物。書中涉及人為什麼活著，心理與肉體的關係，自卑感與優越感，家庭和學校對人的影響。不僅如此還論及早期記憶、夢、犯罪、愛情及婚姻等內容。

獲得啟發的章節內容：

「每個人的心中都有不同程度的自卑感，因為我們都想讓自己的生活變得更好一些。可是，如果我們充滿信心，用簡單實際的方法去改變我們的生活，自卑感就可以慢慢消除。每個人都不會一生都存有自卑感，這樣會使他難以負重，所以必須找到合理的解決辦法才行。即使一個人失去了自信，不再想腳踏實地地努力以改變自己的生活，他仍不想被自卑感困擾，仍然時時刻刻想擺脫這種感覺。雖然他的目的仍是克服所有困難，但是他卻不為之努力，只是尋求一種自我安慰，甚至強迫自己認為有優越感。但是，這樣做不但無法消除自卑感，反而會越來越強烈。因為他無法解決問題的根源，所以他走的每一步都在自欺欺人，生活中的

問題也會緊緊跟隨他，以至於壓力越來越大。」

「到此我們應該給自卑情結下一個明確的定義。當一個人遇到他無法解決的問題卻深信自己能夠解決時，就會表現出自卑情結。」

「人人都有對優越感的追求，具有唯一性。它取決於個人划定的人生意義，這種意義並非只是表面文章，而是體現在了一個人的人生態度中，它就像一首自創的美妙曲子貫穿人的一生。」

反思自己的觀念：

我看完這本書我認為這是一本給人勇氣的書，讓人可以勇敢做自己。以前我一直認為是我做的不夠，導致不如別人優秀。直到看過這本書我才了解其實有很多社會方面因素促使我們產生自卑心理，他們從而獲利。每個人都會有自卑感，不是每一個人都會對現在的金錢地位感到滿意，最求優越感是人的通性，但不是人人都有超越自卑感的勇氣。所以我們應該如何超越自卑呢？1 塑造個性：松樹長在峽谷和高山是不一樣的，截然不同的兩種生活方式，當然人也要一樣，我們應當學會看到自己生長的環境，然後找到能戰勝不同環境下的困境。2 早起回憶：早起回憶可以追溯到兒童時期的記憶，被縱容的孩子比較善妒，無法獨立完整工作，他們對家人會有征服凌駕於上的慾望。3 愛情與婚姻：愛情和婚姻是合作關係，這種合作不僅為了兩個人的幸福，也是人類的利益，要想通過愛情解決自卑感，那必須懂得如何解決愛情中出現的問題。4 其實最後的超越應該是從孩子抓起的：每個孩子的出生都與母親有著密切聯繫，母親教育辦法能不能成功，直接影響了孩子未來大方向的潛能與發展。書中也強調教育的重要性。其實自卑並不可怕，超越他就好。每個人的降生都伴有一定的意義，最簡單的就是珍惜你所愛

之人，無論時間長短。熱愛生活其實自卑也沒有那麼可怕。