

閱讀分享：224 黃愛嬪 — 被討厭的勇氣讀後心得（中學生網站 1060315 梯次優等，指導老師：謝筱蕙老師）

一●圖書作者與內容簡介：

一名討厭他自己的年輕人來到哲學家的小屋，想改變他討厭的自己，變成他所期望完美的人。展開了兩人辯論的源頭，辯論中，哲學家漸漸的把年輕人的改變了，但不是改成他所期望的像別人一樣完美的人，而是將他自己本身的完美散發出來。

二●內容摘錄：

人是可以改變的，不只如此還可以變得幸福。(p.12)

阿德勒心理學認為，應該追究的，不是過去的「原因」，而是現在的「目的」。(P.33)

健全的自卑感並不是和別人比較得自己產生的，而是理想中的自己比較後的結果。(p.95)

如果在感受不到幸福的狀態下，繼續做「現在的你」應該不會好到哪裡去。(p.49)

重要的不是你經歷了甚麼，而是你如何運用它。(p.49)

問題不在於「世界」是什麼樣子，而在於「你」是什麼樣子。(書背)

三●我的觀點：

人是可以改變的，這本書中這句話使我印象特別的深刻，起初本以為這本書只是寫寫道理那些，是十分枯燥乏味的那種，但是在我讀了第一小節時，我對這本書有不同的看法了。

書中主要是以年輕人與哲學家之間的對話作為故事情節，開始年輕人對於哲學家所提出的論點答案，有許多否定感，像是這句：「人是可以改變的」，而且不管是誰，都能變得幸福。年輕人因為想把自己變成「像…那樣的人」，而又不知道該從何開始做，因而找到了哲學家，但哲學家先是直接否定了年輕人的這個念頭，還說他之所以討厭現在的自己，覺得自己不幸福，都是年輕人自己所做的選擇。

看到這段，不由的覺得我跟書中的年輕人，有一樣的想法，對於現況的自己，並非很喜歡，甚至身邊有很多人不論是個性、能力、或是家庭環境之類的，都讓我覺得比我還要好上好幾千萬倍，我也經常和那位年輕人一樣有想成為「那樣子」

的人該有多好的想法。但書中哲學家說，不論是誰，只要是人都可以改變，自己會認為無法改變都是因為心中打從不讓自己改變，覺得自己不幸福也是自己選擇的，我的心情和那位年輕人一樣有種不知所措的感覺，怎麼會有人希望自己不幸福，而且是自己不想改變自己讓自己變得幸福呢？

年輕人與哲學家兩人開始針對這話題，開始以身邊朋友的故事作為辯論的工具，哲學家又一一的把平時我們從不這麼認為的觀點提出許多的論述法，像是：「人，會捏造憤怒的情緒、心理創傷並不存在…等」，人的情緒是不能控制的，尤其是突發的情緒。一般來說我們都是這麼認為的，但是哲學家卻告訴了年輕人這樣憤怒的情緒是自己捏造出來的，是自己想以氣勢壓過別人；家庭因素讓一個人會有與一般人不一樣的舉動，甚至害怕出門，見到人群會害怕，這肯定和父母的責任脫不了關係，但哲學家卻說會有這樣的舉動其實是那個人的本身已認定不出門為他要的目的。

哲學家還介紹了「目的論」和「決定論」兩者間的差異，告訴年輕人不要以決定論來看一件事情，目的論才真的能發現其中的原因，人是可以改變的，這句話哲學家跟年輕人提了很多次，起初，年輕人是十分不能接受哲學家所說的話，甚至氣到直接反駁，面紅耳赤的與哲學家繼續辯論，但最後那位年輕人真的讓自己徹底改變了，變成了他自己想要的樣子，且不再討厭自己了。

看完這本書，我對自己有很大的改觀，我與書中的那位年輕人其實有同樣的困惑、同樣的想法、甚至當書中他與哲學家之間的對話，我也會跟著年輕人的情緒走，跟著他對於哲學家的話從困惑至收穫，這是第一本我看了如此有收穫的一本書，而且我也相信了人，是可以改變的。

四●討論議題：

問題不在於「世界」是什麼樣子，而在於「你」是什麼樣子。哲學家與年輕人之間你來我往的辯論，經過了一夜又一夜，年輕人開始陷入沉思，這個世界到底長什麼樣子？「所謂的自由，就是被別人討厭」。哲學家這麼說。想得到真正的自由，又為什麼非得被別人討厭不可呢？這個世界究竟是單純還是複雜，我們是否真的能幸福？你們覺得呢？