

閱讀分享：224 邱義凱—人際關係的煩惱（中學生網站 1061031 梯次 優等，指導老師：董雅蘭老師）

### 一●圖書作者與內容簡介：

作者岸見一郎，哲學家，1956年生於京都，居於京都。高中開始以哲學為志向，進入大學後，經常成為老師家中的不速之客，不時與老師展開唇槍舌戰。1989年開始研究阿德勒心理學。積極從事阿德勒心理學。並擔任多家醫院精神科的「年輕人」心理諮商，同時也是日本阿德勒心理學會認定的諮商師顧問。

作者古賀史健，自由撰稿人。1973年生。專門以聽寫記錄的方式從事書籍撰寫。

### 二●內容摘錄：

你之所以無法改變，是因為自己下定決心「不要改變」。(P.56)

「無論之前你的人生發生過什麼事，那對你將來要怎麼過日子一點影響一沒有。」(P.61)

「人類的煩惱，全都是人際關係的煩惱」。(P.75)

### 三●我的觀點：

這本書印象最深刻的一句話是：「人類的煩惱，全都是人際關係的煩惱」。

每個人都不想被討厭，所以會盡力掩飾自己不出色的那一面。而我也想要改變自己，回到那個既開朗、又能與大家打成一片的自己。但不知為何，一種無形的枷鎖總是箝制住我的腳步。我害怕接觸人群，個性亦變得孤僻，反而喜歡自己一個人，這全都要從我國小三年級開始說起……。當時換了一個相當沉穩的女老師，她那風姿綽約的神態讓我著迷，多麼想像那位老師一樣的成熟、沉穩、內斂。但是，當我開始模仿起老師時，又是另一個人際上的挑戰，身旁的人開始覺得我怪理怪氣，好像跟他們有種說不出的「距離感」，但我依然我行我素，覺得自己跟你們是不一樣的。亦開始認為：「因為我比較成熟，你們都很幼稚」。這種自我意識的高漲，導致我跟同儕們合不來、有隔閡。甚至到了國小五年級時，還成為被同學們霸凌的對象。當時的我既害怕上學又討厭與同儕們接觸。這可說是我童年最大的「心理創傷」。當下，我只會問自己：我做錯了什麼？為什麼要接受同學們如此的對待？難道扮演成熟的自己有錯嗎？那時候的我，只希望這夢魘可以趕快結束。

上了國中，人際的問題終究還是牽絆著我。別人在我背後的指指點點從不間斷，說我的聲音奇怪、個性不像正常的男生等等，但我總是告訴自己：「嘴巴長在他們身上，要怎麼說是他們的事，跟我沒有關係。」我只要做好最真實的自己就好了。上了高職後，卻有人說我的聲音跟我很搭配，那就是她欣賞的角度與他人不同，扮演好不做作的自己，才是最真實的！

從這本書中我學習到「和同儕們溝通的勇氣」，說話盡量不要存有其他的言外之意。但是，自己的改變卻沒有任何的成果，以至於開始想：「為什麼我的人際好沒有好轉？」原來，是因為「沒有踏出第一步」，覺得與人接觸是很困難的，自己不敢勇敢的踏出人際的那一步。以為朋友會主動來找我，但並非如此，其實是要主動與他人互動，朋友才會來找你。朋友是要自己找的，「沒有人會干涉你交友的權利，而是你阻撓了你自己交友的權利！」

每個人都有自己的個性，與不同的朋友們來往，就猶如在讀每一本不同的書。我總是提醒自己：不要一味看他人的「缺點」，而是要欣賞他人的「優點」。有句話說：「美，到處都有，俯拾即是，只要仔細和用心觀察，你會發現處處都是美。」這句話，讓我決定要欣賞別人的優點、學習他人的優點，以益友當作學習的標竿！

未來的我，決定勇敢向人際挑戰，不要覺得大家都討厭我，而是因為自己不敢跨出地那一步，只要跨出那一步，離嶄新的自己就不遠了！

#### 四●討論議題：

人們為什麼都說要改變，期望有個新的自己，卻又無法實踐。想改變自己真的很難嗎？