

閱讀分享：364 蔡季樺－勇敢做自己（中學生網站 1061031 梯次 甲等，指導老師：李宜靜老師）

一●圖書作者與內容簡介：

所有煩惱都來自於人際關係，人與人之間應互為夥伴，而不是互相競爭。想要變幸福，就必須做自己想做的事，不去在意別人的眼光，別人喜不喜歡妳，那是他的課題，不必過別的人生。接納自我、信任他人，認為自己對他人有貢獻感，這就是對自我價值的肯定。

人生是由剎那所組成的，我們能看清的就是當下，很多時候重點不在於你訂的目標，而是要好好享受當下的感覺，當下過得充實就足夠了。

二●內容摘錄：

1.關於自己的人生，你能所做的只有「選擇一條自認為最好的路」。另一方面，別人要對你的選擇做出什麼樣的評論，這是別人的課題，你是無法干預的。（P151）

2.人生中最大的謊言，就是沒有活在「當下」。沉溺於過去、不斷張望未來，讓自己所有的人生都映照在微弱的燈光下，還以為自己看見了些什麼。（P281）

3.重要的不是你經歷了什麼，而是你如何運用它。（P49）

三●我的觀點：

當初對這本書充滿了好奇，究竟是有甚麼魔力，使它那麼暢銷。到底要怎麼做才能獲得幸福，才能真正拋開束縛做回真正的自己，這些問題都在看完這本書後，我才真正理解。

從小我就很在意別人的眼光，就如書中的年輕人，最一開始是因為自己滿臉的痘痘，每次看著鏡子中的自己，就會充滿厭惡，恨不得撕掉這張臉，出門常常都低著頭，深怕別人看到這張臉會嚇到，或者是好奇地問我的臉為何會變這樣，漸漸地開始不滿意自己的身材，跟別人相處還會害怕會不會做出什麼行為或是說錯話，這些也造成我在新環境中的障礙，也產生了書中所說的自卑情結，自卑情結是什麼？它是由自卑感所產生的負面影響，不能說有自卑感一定不好，適量的自卑感是可以作為一種動力將你推向前方的。對於我的情況，這本書告訴我，這些只不過是我為了達成目的的藉口，有了藉口我就能逃避，就像書中的臉紅恐懼症女孩，我們都是因為過分害怕被別人討厭、在人際關係中受傷，書中也提到，其實別人喜不喜歡你，那是他的課題，根本不關我們的事，為了滿足別人的期望，不讓別人討厭，你過的就是別的人生，想要獲得自由，就要有被

討厭的勇氣，然而那麼在意別人的眼光，反而才是以自我為中心的執著行為。另外關於身高，相信很多人都有這個問題，身高高的女生可能會駝背、看起來很壯，而身高矮的人，常常因為不夠高，東西拿不到，跟別人說話要仰著頭，這些缺點使他們想要變高或變矮，書中的哲學家也是，但是換個角度想一想，其實都各有優缺點，就看你怎麼想。

身為學生，特別是在東方世界，我們的成績常常被拿來比較，成績差的人通常都覺得自己根本沒有讀書天分，愛迪生曾說：「天才等於百分之一的靈感，和百分之九十九的汗水」，資質、天賦、能力比別人差沒關係，重要的是要有勇氣去改變、去面對，並且更努力，跟自己比，比以往的自己更進步，這就足夠了，光張口說大話是沒用的，試過才有機會，才不會有遺憾。那勇氣究竟從何來？阿德勒的見解是說，「人，只有在覺得自己有價值的時候，才会有勇氣」，所謂的自我價值，就是對別人有貢獻感，要以「存在」的層級去思考，只要存在在這裡，只要活著，光憑這一點，我們就該對存在表示感謝，所以不管是什麼人，都是有價值的。

現代社會充滿競爭，為了權利和名利，就算成功了，難道就能因此幸福嗎？像是以前的皇帝，大多腳下踩著自己親人的血，才能踏上王位，沒了親人，身邊也沒可信任的人，這種生活想必不快樂吧。想要擺脫權利抗爭的束縛，就得把別人當夥伴，就能找到歸屬，這就是社會意識，也就是人際關係的目標。

人生是一連串的点，一連串的剎那所組成，我們無法改變過去，無法預知未來，但是卻可以控制當下，只要當下活得充實，就算最後無法完成夢想，那又怎樣，過程也可以當作結果，這叫做實現式的人生。人生最大的謊言就是沒有活在當下，有些人分手後，遲遲無法從情傷走出，這是不對的，閃耀的燈照著當下，未來充滿著無限可能，人卻在原地逗留，那該多麼可惜啊！

這本書指引著我，讓原本什麼都往負面去想的我，有了方向不在迷惘，而拘泥於小事中，原來勇敢被討厭，展現自己的本性，才是獲得自由的秘訣。「生命的意義，由你自己給予」這句話我很喜歡，做自己喜歡做的事，享受當下的感覺，這是阿德勒心理學教會我的。從今以後，我要為自己的人生增添色彩，不受他人束縛，勇敢的踏出去。

四●討論議題：

為自己而活，你打算怎麼定義自己的人生？