

閱讀分享：201 余嘉祺－從對話中找出答案(中學生網站 1061031 梯次 甲等，  
指導老師：洪阿李老師)

### 一●圖書作者與內容簡介：

這本書採用對話的方式來呈現內容，是由一位哲學家 and 一位年輕人的對話，對話中哲學家提到了許多次阿德勒心理學，哲學家利用阿德勒心理學去解釋許多的問題。

內容大要主要是年輕人要推翻哲學家的主張，於是年輕人向哲學家提出了問題，哲學家回覆了，但年輕人總覺得事情並不是如此，於是繼續追問，直到心服口服為止。哲學家會拿阿德勒心理學來解釋，甚至還會用生活中的例子來解釋。

### 二●內容摘錄：

1.33 頁：「應該追究的，不是過去的「原因」，而是現在的目的。」  
說明：人們總是因為過去，而忘了現在的目的，過去都過去了，在探討有什麼用呢？

2.72 頁：「那是因為你過分害怕被別人討厭、在人際關係中受傷所導致的。」

說明：害怕被人討厭而做出以往不會做的事，這會讓人覺得很奇怪，多給自己鼓勵、讓人際關係提升，就不會那麼不喜歡自己了。

3.74 頁：「我們就算要感受孤獨，也需要其他人的存在。」

說明：其實一個人在沒有其他人的空間時，並不孤獨，孤獨的是，明明在很多認識的人的地方，身旁卻沒有一個人來找你。

### 三●我的觀點：

選書時，看到這本書名覺得很奇怪，被討厭為什麼需要勇氣，於是就選了這本書，原本不知道裡面內容是什麼方式呈現，打開閱讀時才發現是用對話的方式呈現，是一位哲學家和年輕人的對話，一開始年輕人聽聞了哲學家的主張，便開啟了一連串的對話。

從對話中可以得到許多啟發、思考哲學家說的話，其中哲學家說：「健全的自卑感並不是和別人比較而產生的，是跟「理想中的自己」比較後的結果。」(p.95)，人與人之間的相處難免會產生比較，不管是與家人、朋友、陌生人都是如此，跟別人比較並沒有什麼，你贏了又怎樣，你輸了又怎樣，跟別人比較的輸贏只是一時的，跟自

己比較後的結果才是最真實的。少點自卑感，多點自信心，但請記得有自信不等於可以過度表現自己，因為這樣會變自大，最後就變自傲了。

看完這本書可以解答許多年輕人的問題，像是為什麼會變得不喜歡自己、人際關係方面的問題等等……，當然裡面不只對話，還有一些生活中的例子，讓我印象深刻的是一個小孩待在房間不願意出去，一開始我也會像書中的年輕人以為他被家人欺負或嘲笑造成心理創傷，所以不敢出門，結果並非如此，經過哲學家的說明，是因為他自己不想走出去，而造成不安的情緒。有時候，不是外面的環境影響你的行為，而是自己的情緒、想法影響行動，調整好自己的情緒、往好的方向想，做出來的行為才會比較合理、比較不會讓人討厭。做出任何行為時，多思考做出了這件事會不會讓你後悔、影響到他人。

剛開始看這本書覺得內容不就是一堆對話而已嗎？有什麼好看的，為什麼那麼多朋友甚至藝人推薦，後來看著看著漸漸發現書好看的地方，從中你可以讀到其他書不常出現的句子，當中哲學家常提到阿德勒心理學，而阿德勒心理學有時會讓人懷疑，有時又讓人讚嘆不已，心理學不是一般人能輕易了解、學習的，所以當哲學家提到阿德勒心理學裡面的話，我就會開始想為什麼會提到這句，這句話富含了什麼意義，一開始看不懂沒關係，後面會漸漸找出答案，這就像包了很多層包裝紙的禮物一樣，拆第一層還不知道答案，接著一層一層的拆，最後就看到禮物了。凡事別著急的找出答案，答案有時在問題的反面又或者在別人說出的話中，仔細點就會發現原來答案這麼簡單、與答案擦身而過那麼多次。

最後，真的很推薦大家去看這本書，可以讓你從悲觀的生活中得到更多啟發、變得更開心，又或者從歡樂中得到更多勇氣、自信，不管哲學家的回答是否是你想要的答覆，但他的答案都會是很好的參考答案，多聽各方面的回答吧！

#### 四●討論議題：

你最喜歡書中的哪句話？為什麼？