

閱讀分享：224 莊博丞－不再選擇繼續逃避（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：

岸見一郎

1956 年生於京都，1989 年起開始研究阿德勒心理學。積極從事阿德勒心理學及古代哲學的著述、演講，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與顧問。

本故事運用一年輕人及一哲學家的辯論，從中獲得一些人生的道理。運用生活中的一些例子來證明，使讀者更容易瞭解阿德勒心理學道理。

### 二●內容摘錄：

- 1.人是可以改變的，世界無比單純、誰都能獲得幸福。P.8
- 2.重要的不是你經歷了什麼，而是你如何運用他。P.49
- 3.我們「並不是為了滿足他人的期望而活」。P.139
- 4.不要介入別人的課題，也不要讓任何人介入你的。P.155
- 5.如果你無法不在意他人的評價、無法不害怕被人討厭，也不想付出可能得不到認同的代價，就無法貫徹自己的生活方式。P.168
- 6.人際關係的王牌始終是由「我」來掌控的。P.173
- 7.在害怕關係崩壞的恐懼下過日子，其實只是為別人而活，是不自由的生活方式。P.200
- 8.人生中最大的謊言，就是沒有活在「當下」。P.281

### 三●我的觀點：

這一篇故事來自於阿德勒的理論，而阿德勒心理學又稱為「個體心理學」，並且主張著「世界無比單純，誰都可以獲得幸福」，前提是你要有「被討厭的勇氣」，因為在這世界裡每個人都有自己的想法，一個想法能讓些人接受，一些人不接受；這一份不接受往往帶給人退縮的想法，這篇故事以兩人的對話，利用平常生活中發生的事情來當理論。例如：我因為害怕同學的排擠，而不當風紀或班長。如果用「目的論」來解釋，就是因為我不想當風紀或是班長，所以才利用一個理由來達成我的目的，但是這只不過是逃避的一種罷了；有許多時候我們都會因為自己不想做一件事而在不知不覺中用另外一種理由逃避自己所要做的事。而我開頭所提到的個體心理學，是因為阿德勒認為：「人一切的煩惱都來自於人際關係」，如果人一出生沒有相處、沒有人與人之間的互動而一切的煩惱都沒有，甚至連說話都不會，那麼人生將會沒有煩惱。但是人根本無法達成這種事，所以我們要有一個「共通體」，一開始我們可以以兩人為一個共通體，我和你兩人互相信任，而且要建立橫向關係，非縱向關係。因為我很多時候都是以年齡來分比我大的我會尊敬，反之比我小的我會歧視他，或是覺得他們都只是個小屁孩，但這樣往往

只會為橫向關係，我認為我該要嚮往橫向關係，因為這樣我才能對任何人都顯示平等或是彼此相互體諒，這對我來說是一個頗大的挑戰及改變。到最後勇於表達自己的理念，不要去理會那些專門找自己麻煩的人，但在阿德勒裡面別人喜歡或是討厭那是別人的課題，我無權干預，相反的我對他人的想法也是我的課題；有許多時候人往往會干預他人的課題，只為自己方便，例如：我母親告訴我為什麼要做功課而非是強迫性的叫我做功課，否則會有物極必反的概念，從此對功課感到反感，這就是為什麼阿德勒提倡「不要切入別人的課題」。小時候我很期望自己能夠考出好的成績讓父母給我好得評價及鼓勵，但自從我的成就被父母是為理所當然的時候就開始有了頹廢的情形，因為我發現如果我擺爛就能得到他們的責備，然而從這之間獲得關注讓自己能夠繼續爛下去，這是阿德勒的「簡便的追求卓越」也有「復仇的心態」。但這些對我都是我的「善」，因為我認為這一切都對我有好處所以我想要去實踐，殊不知我已經在自我的世界裡過得無法無天了。我有許多時候都以自我為中心，藉此而逃避現實，並且認為大家應該為我鞠躬盡瘁，看完這本書之後，我認為我要先接納自我的方法是「自立」和「與社會和諧生活」。之後我一定要有「我是有能力的」與「每個人都是我的夥伴」；如果連改變的勇氣都沒有，那麼人生的價值何在呢？

#### 四●討論議題：

人要有自己的主見，而不是依賴著別人無頭無腦的活下去。