

閱讀分享：28C 張芊芊－改變的勇氣（中學生網站 1070331 梯次 甲等，指導老師：李宜靜老師）

### 一●圖書作者與內容簡介：

岸見一郎是一位哲學家，是一位日本人，他很詳細地描述各種的理論，和人類心理學上的各種特點和特性，並且把古代的哲學和心理學合併在一起，讓讀者可以思考並且打破以往我們對人類心裡面的舊觀念。這本書是在說一位對哲學方面很有研究的哲學家，和一位對世界充滿了負面看法的年輕人，無法認同哲學家的觀點理論，於是就和這位哲學家進行了辯論。

### 二●內容摘錄：

大家儘管有種種不滿，但保持「現在的我」還是比較輕鬆又安心的。（P.57）

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）

所謂的人生，就像一圈又一圈跳著舞，跳著的每一個瞬間，成為一連串的剎那。（P.272）

### 三●我的觀點：

在看完這本書後，我領悟了很多人生道理，還有做人處事，也打破了我們一般人對人們心理上的既定印象，還有關於勇氣。有一句話是這麼說的：「江山易改，本性難移。」意思是說人的本性不易改變，但是書中的心理學家卻認為人是可以被改變的，只是自己有沒有勇氣去改變自己而已。

說真的一個人要改變自己的本性真的不容易，但是通常我們卻不願意去改變，沒有那個勇氣，在人際關係上也是如此，我們常常會害怕自己跨不出去那一步，但我們常常有很多的藉口，只是為了要逃避現實而已，我們不敢面對現實，雖然書中的年輕人一開始和心理學家對話時他完全不能相信這個理論，但我一開始也這麼認為，後來我卻開始思考，這些我們覺得只是理由的話，其實都只是藉口而已。我們在生活中一直在尋求被認同，意思是說在社會上我們需要被別人認同，才覺得自己是有用處的，但其實我們人要被認同，這個意義是由自己去創造的，而不是由別人給予你認同人生才是有意義的。很多時候我們會有憤怒的情緒，憤怒其實也是個溝通的工具，我自己有時候在很急的時候就很容易憤怒，但我應該是要冷靜下來好好的講，用理性溝通的方式去解決事情，因為再怎麼急，用憤怒溝通有時候更容易把事情處理得更糟糕。

對於我來說，這本書給了我自己一個思考的機會，我開始去省思我自己一直以來到底是用著什麼樣的方式生活的，還有在待人處事方面我是怎麼做的，我想了很多，我有很多地方是需要再改進的。我以前有一段時間在待人處事的方面非常的小心翼翼，但後來我想了很多，而且我覺得和人相處小心翼翼的真的會很累，我

自己曾經有想過，為什麼我要那麼小心翼翼，其實我也只是想要為了不被討厭和想要獲得大家的認同，但是那時候我也問過我自己，我這樣做到底是不是對的，但我後來有想通了，人生是我自己的，我沒有必要為了尋求別人的認同和不被討厭而心驚膽戰的過日子，那段時間我一直都很疲憊，每天都很不想去學校，想要逃避它。

因為我自己有曾經經歷過，所以我在看這本書的時候，更有深刻的體會，也給了我新觀念，說真的有打破我的既定印象，其實我覺得這本書就像是我的心靈導師，他帶領著我，開啟了一個新的世界，這個是我從來沒有想過的，這本是我在國中的時候就買的，但我那時候覺得看得很吃力，不太能理解作者想要表達的意義和人生哲學，但我現在又重新看了這本書，我好像漸漸地懂了書中內容，雖然有些部分對於現在這個年紀的我來說，或許有些抽象和深奧，因為我畢竟還沒有完全進入社會，或許未來我出了社會之後，再回來看這本書，我相信我對這本書的理解和觀點一定會更不一樣。

人們在每一個階段的心境和想法都會不一樣，對這本書的理解也會不同，我對人生的理解雖然沒有到很深層，但我會隨著時間和歷練會慢慢地理解。而我們也不需要為了他人而改變自己，在書中，作者也有提到世界很單純，每個人都能幸福，在我的印象中，世界對我來說是個很複雜的，在這之中有很多人是處於競爭狀態的，甚至每天被比較，過得並不快樂。但我覺得自己跟自己比就好，人生並不是比賽，只需要讓自己朝著自己的目標向前跨步就好，不需要和他人比較。

這本書帶给了我很多的啟發和想法，我覺得有時候只是一件很簡單的事，但我們卻把想得很複雜，把它給複雜化了，在未來，我相信當我再回過頭再看一次這本書得時候，感受一定更不同，這本書也帶給了我新看法，也讓我領悟了很多與人之間的人際關係相處方面的哲理。

#### 四●討論議題：

我們的世界對於每個人是什麼樣子的呢？