

閱讀分享：173 王楚晴－人生與自由（中學生網站 1070331 梯次 甲等，指導老師：勇威菱老師、洪阿李老師）

一●圖書作者與內容簡介：

岸見一郎，哲學家，高中開始以哲學為志向，進入大學後，常和老師展開唇槍舌戰，除了哲學外，也積極從事阿德勒心理學的著述與演講。

古賀史健，專門以聽寫紀錄的方式從事書籍撰寫，向來以十足的臨場感與節奏感而頗受好評。

一位憤世嫉俗的年輕人無法認同哲學家提出的「世界無比單純，人人都能幸福」，於是前來推翻這種謬論，經過一夜又一夜的辯論，最終領悟人生的意義，不再陷入否定自我的迷惘，拋開過去與未來，決心活在當下。

二●內容摘錄：

如果「你不是為了滿足他人的期望而活」，那麼別人也「不是為了滿足你的期望而活」。所以當別人不能如你所願地行動時，你不可以因此動怒，因為這一切都是理所當然的。（P.140）

如果你無法不在一它人的評價，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；也就是，得不到自由。（P.168）

過去發生了什麼事，和「當下」一點關係都沒有；而未來會如何，也不是「當下」要考慮的問題。當你認真生活在「此時、此刻」，根本不會想到這些事。（P.277）

透過認同需求所獲得的貢獻感，是不自由的。我們真正要追求的，是自由而幸福的人生。（P.260）

三●我的觀點：

問題不在於「世界」是什麼樣子，而在於「你」是什麼樣子。這段話讓我反覆思考，但終究得不出結論，抱持著找尋答案的精神下，便一頭栽進這本屬於阿德勒的人生哲學裡。書中年輕人一次次的發問，不斷撞擊我的思考，這些沉積在我心中已久的提問，如野草般瘋狂地生長，渴求著答案，渴求著甘泉的灌溉，書中提到某些觀點，常常令我無法全然接受，甚至感到困惑，透過阿德勒的哲學，一點一滴地解決疑惑，我感覺心裡曾經因為缺乏勇氣而築起的高塔，如今逐漸崩塌，我走出自我設限的壁壘，並思考幾個困擾我的人生課題。

一、人生並不是與他人的競賽

在這個議題裡，年輕人常被拿來跟自己的哥哥比較，什麼事都比不過哥哥，使他產生嚴重的自卑情結，情緒越來越負面，進而對人生感到灰暗。這時，哲學家對

他說了一句「健全的自卑感並不是和人比較而此產生的，是跟『理想中的自己』所比較的結果，比較的主旨並不是要為了和他人競爭，而是希望更邁進一步，這才是比賽的價值所在。羅斯福說過：『如果你不允許，沒有人能讓你覺得自己無能。』」所以不需要在意別人的看法，不要讓你的自卑作祟，必須接納肯定自我。用「割捨課題」來講，別人對我的任何看法是他們的課題，我不會干涉，我做好我自己的課題就是對我自己負責。

二、所謂的自由，就是被別人討厭

按人的本性來說，沒有人是希望被討厭的，如果人為了滿足周圍大家的期望，而過著汲汲營營去討好所有人的生活，那是無比勞累的，而且人並不是十全十美，但是「金無足赤，人無完人」，當不小心犯錯時，將會遭受無情的謾罵與惡意批評，到頭來，你不僅會開始否定自我的價值，更會讓自己套上沉重的枷鎖，禁錮了自由。「如果有人討厭你，那正是你行使自由、讓自己生活自在的證據，是依照自己的生活方針過日子的標記。」如果害怕被別人討厭，害怕失去事物，因而畏首畏尾的人，是無法得到真正的自由的，就算是那些滿口倡導著自由的人，又有多少人能擁有不畏懼被他人討厭的「勇氣」，接受這自由背後的代價呢。

三、為「此時此刻」點上最閃亮的聚光燈

過去無法改變，未來無法去窺探。人們常糾結過去所發生的事情，後悔曾經有什麼遺憾；人們會在「當下」去思考「未來」的人生目標，描畫未來的夢想藍圖，對所謂的「未來」抱有無限憧憬，卻沒想到其實人生處處充滿意外，計畫永遠趕不上變化，說不定下一秒死神就收割了你的生命，打亂你所謂的計畫，「人生是一連串的剎那，過去與未來都不存在。」我們應該拋棄過去與未來，認真活在當下，活在此時此刻，就是最精彩的。

閱讀完本書後，發現那一行行的文字中講述的是我從未思考的理論，也讓我對自己的人生有了重新的定義，那一句句話語中散發著哲學的魅力，好似陳年佳釀，需要用時間來沉澱它的芳醇，而其中「被討厭的勇氣」，這課題讓我思考甚久，我的選擇是：即使要我付出被他人討厭的代價，才能獲得自由，我也要為了自己勇敢一次，不再甘於當傀儡戲中被操控的人偶，而是隨著自己的意識去舞動自己的人生。「人生的意義，應該是由自己賦予的。」我要活在當下，活出屬於自己生命的色彩。

四●討論議題：

1.在科技發展迅速的時代，現代人會在社群平台中任意批評，導致網路霸凌日益嚴重，有人無法承受而結束生命，那如果哪天你成為這被霸凌的對象，你是否有勇氣，可以接受被別人討厭，可以不再在意他人的評價，為自己而活？

2.你是否能抱著不計較他人能為我做甚麼，而是以我能為他人做甚麼的態度，並付諸實現？