

閱讀分享：201 呂欣蓉－勇敢做自己（中學生網站 1070331 梯次 甲等，指導老師：洪阿李老師）

一●圖書作者與內容簡介：

《被討厭的勇氣》是以一位年輕人與哲學家對話的哲學小說，這本書圍繞著阿德勒心理學的「目的論」的觀點，人所做的每一件事都是有目的。書中敘述的道理均以阿德勒的思想為起點，利用對話的方式來陳述關於許多人生的道理。阿德勒的幾個論點上，雖然有想反駁的意見或論點，但是聽從哲學家以生活當作例子解釋時，又不得不接受確實是如此。這本書的目的是告訴我們如果想得到自由就必須要有不怕被別人討厭以及在意別人眼光、看法的勇氣。

二●內容摘錄：

1.人生不是別人給的，是我們自己選擇的。決定要怎麼生活的，是我們自己。(P.35)

摘錄原因:一生中除了出生時的環境、家庭是無法決定的，但之後所走的路、人生是可以自己去改變、創造，雖然一切可能很辛苦，不過只要肯努力之後換來會是一段完美的路程，不要使自己一生中留下遺憾，創造出自己的完美人生。

2.答案，不是由誰來告訴你，應該自己親手去找才對。從別人那裡得到的答案，不過只是頭痛醫頭，腳痛醫腳，一點價值都沒有。(P.45)

摘錄原因:目前許多人都喜愛等著答案擺在自己眼前，不常思考為何是這個答案，一心只想趕快做完事情，卻不知道這麼做沒辦法使自己進步而會退步，到頭來什麼也沒吸收在腦中，一點意義也沒有。

三●我的觀點：

看完這本書使我重新思索關於人生中許多的事物，讓我受益良多。此書有許多關於人生中的生活以及人際關係等觀點，雖然論述有時很抽象，令人百思不解，但是從書中的年輕人來說就像讀著這本書的我們一樣的挽留困惑、矛盾，而哲學家就像學校的老師、教授們一樣，一一的替我們解答以及傳授觀點給予我們，頓時之間豁然開朗，瞭解人的生活中常常伴隨著阿德勒的論點以及思想，這確實與其他哲學小說有著不大相同的地方，讀起來覺得有趣、好玩。

因為社會現實的壓力，我們時常不懂什麼叫作幸福、什麼叫作自由，我們以為不被拘束就叫作自由，從阿德勒心理學認為「一切的煩惱都來自於人際關係」，所以從人際關係中解放、追尋並非真正的自由，因此阿德勒論述真正所謂的自由就是被別人討厭，因為有人討厭你，正是你行使自由，讓自己生活自在的證據，是依照個人的生活方式過日子的標記，但是並非是使自己惹人討厭，成為惹人生氣的叛逆少年，而是使自己不害怕被人討厭，鼓起被別人討厭的勇氣，因為每個人都有存在這世上的意義，不管是什麼，每件事情付出都有各自的代價，想要自由，就必須在人際關係中付出代價，就是使人討厭。

想要使自己幸福開心，必須先瞭解自己是過什麼樣的人生，雖然有些事情並非是自己能夠決定的，但是自己的人生可以自己改變，不要迷失自己的方向，一旦迷失人的性格就會有所偏差，有時為了證明自己，而不擇手段，關心你的人也會因此擔心以及傷心，但是受到傷害最重的到頭來卻是自己，變得自私不顧及別人，使得愛你的人一個一個遠離你的身邊，雖然每個人的幸福定義大不相同，但有人卻認為這種就是他的幸福。

讀完這本書後，使我豁然開朗。哲學家讓我們瞭解我們是為什麼而生、為什麼而活，從書中認識了阿德勒哲學家使我有啟發，阿德勒能從生活以及人際關係當中找尋到「目的論」以及其他不同理論，與我們自己生活在其中卻沒能找出的理論不一樣，只是沒想到理論那麼的深沉、抽象。生活中伴隨著阿德勒的每項論點，替許多人解決未來人生路途的問題。作者不太喜歡像其他的哲學家一樣坐在書桌前埋頭苦惱的寫出自己的論點以及想法，他喜歡像書中的年輕人及哲學家面對面的討論著論點，這是最欣賞阿德勒的地方。

書讓我一再回味的地方，就是當年輕人提出質疑時，哲學家都能以「目的論」來回應時，讓年輕人不得不接受作者的論調，這種透過彼此價值、立論的論辯中，讓年輕人愈來愈澄清自己的疑惑所在，進而知悉應為的事，這種透過討論的方式來解決疑問的方式是我最喜愛的地方。

四●討論議題：

要如何過自己不後悔的人生？