

閱讀分享：143 張語絮－阿德勒--被討厭的勇氣（中學生網站 1050315 梯次 甲等）

### 一●相關書訊：

岸見一郎是一名哲學家，高中開始就以哲學為志向，除了專攻柏拉圖哲學外，1989 年開始研究阿德勒心理學，擔任多家醫院精神科的「年輕人」心理諮詢，同時也是日本阿德勒心理學會認定的諮商師與顧問。

古賀史健是一名自由撰稿人，在本書後記中記載道與岸見老師的邂逅是從老師的「阿德勒入門心理學」開始，被老師所轉述的阿德勒所著迷，在十多年後與老師相見，並說了要成為岸見老師的柏拉圖，成為創作的開端。

### 二●內容摘錄：

- 1.問題不在於世界是怎麼樣，在於你是什麼樣子。P.11
- 2.不要由經驗來決定自我，而是由我們賦予經驗的意義來決定。P.35
- 3.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
- 4.所謂的歸屬感並不是與生俱來的，而是要靠自己的雙手去獲取的。P.194
- 5.不是從別人那裡獲得「好的」評價，而是自己主觀認知「我對別人有貢獻。」P.212
- 6.所謂的「貢獻他人」並不是捨棄「我」去為某人鞠躬盡瘁，說穿了，是為了實際感受「我」的價值才做的。P.244
- 7.「所謂的幸福，就是貢獻感」p.259

### 三●我的觀點：

書中的年輕人，從一開始接觸到阿德勒的反感排斥，到最後的接受認同，我隨著他們一夜一夜的相談辯論，隨著他們更深入阿德勒的思想，在年輕人與哲學家的唇槍舌戰中我發現最常出現的文句是：「你可以把馬兒牽到水邊，但你不能強迫阿他喝水。」切割是誰課題是阿德勒的基本，了解是誰的問題，但不介入，雖然說這樣很容易被誤會是獨善其身，但這樣的確讓人際關係變得簡單明瞭。

我並不像書中的年輕人那麼憤世忌俗，但我也會追求他人認同、喜愛，對幸福、自由感到困惑，在讀這本書，我不自覺的變成書中的年輕人，反駁著阿德勒的理論，像是「人是不需要認同的」「那是別人的課題」我都不理解，但隨著哲學家的舉例說明，我也一點一點的了解到幸福的真諦。

所有的煩惱都來自於人際關係。自卑，這是最常出現，我總是拿自己與他人比較，長相、成績、人際關係…我總是感到自卑覺得不如人，覺得如果世界沒有我也無所謂，可是書中哲學家卻說：「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」就如同當頭棒喝般打醒我，我原來一直想變成別人，而不是理想中的自己，我開始反問自己：自己想要的是什麼？大概就是被他人認同、喜愛吧。

但阿德勒又說：「人不需要認同」看到的當下覺得不解與憤怒，每個人都是因為被認同進而產生信心，從牙牙學語的嬰兒到叛逆的青少年，若沒人給予他們認同，他們又該何去何從？但之後又寫到「不要為了符合他人期待而活」我才了解，原來所謂的認同是由主觀出發的，一直追求他人認同的話，就只能像個灌氣的氣球，只有外界來的空氣，卻沒有自己的內在，「所謂自由，就是被別人討厭」凡事必有代價這我是知道的，但為了自由而選擇與他人不同的道路方式，被他人所討厭，我相信是絕大多數人最不樂見的，可是又想想，歷史上每個有名的人物；電視上的成功人士，他們都是挺過多少的厭惡，才能達成這樣的成就。

在看這本書的時候常常會看到勇氣這個詞，有了被討厭的勇氣，我們就能得到自由；有了甘於平凡的勇氣，我們才能活在當下；有了實際改變的勇氣，我們將會成為更好更接近自我理想的我們。是阿，人生在世需要多少勇氣，來邁向每一個人生不同的狀態階段？我想若所需的勇氣能夠量化，可能會超乎我們的想像。

阿德勒又說了在社會上得到歸屬感的方式，貢獻他人，這個我能理解，在互相幫助的情況下情感才能建立，信任他人，我也能理解，只是當我看到阿德勒所說的是無條件信任每個人時，我感受到年輕人的震驚，對一個不認適的人無條件信任是一件很危險的行為不是嗎？可是當我們不對他人產生信任到時候，會不會就轉為對他人的懷疑…？可能就是那個點的問題把！還有最後一個就是社會歸屬，從家庭學校公司到國家甚至到宇宙！在阿德勒的思想裡，我們都是一分子，或許我們會畢業會退休，但我們從不會從宇宙中消失，我們永遠都會有歸屬。

這本書就像是一盞黑暗中油燈，給我在對未來與人際關係道路上看清楚未來的方向。

在書的最後，岸見一郎老師和古賀史健老師說了：「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。」貫徹自己、活出自己，就算被厭惡也在所不惜，努力的讓人生每一個時刻閃耀，讓自己的人生故事有個燦爛的過程。

四●討論議題：

如果在人生中遇到了挫折，是否能夠想起這本書，並且運用他呢？