

閱讀分享：217 楊孝儀－被討厭的勇氣（中學生網站 1050315 梯次 甲等）

### 一●相關書訊：

本書作者 1956 年生於京都，居於京都。高中開始以哲學為志向，進入大學後，經常成為老師家中的不速之客，不時與老師展開唇槍舌戰。京都大學研究所文學研究科博士課程結業。除了專攻哲學（西洋古代哲學，尤其是柏拉圖哲學）外，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。

### 二●內容摘錄：

無論是追求卓越還是自卑感，都不是疾病，而是一種對努力與成長來說健康和正常的刺激 p84

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 p95

我們可以將馬牽引到水邊，卻不能強迫牠喝水 p147

所謂的自由，就是不怕被別人討厭 p167

堅持的地方就堅持，坦蕩蕩不退縮 p221

放棄對「我」的執著，轉換成「對他人的關係」 p229

並非能力不足，只是缺乏「勇氣」而已 p235

悲傷時，就盡情悲傷。正因為想逃避痛苦或悲傷，才會綁手綁腳，沒有辦法和任何人建立深厚的關係 p242

最大的不幸是不喜歡自己 p258

不是想著別人可以為我做什麼，而是我可以為別人做什麼，並付稱諸實現 p247

### 三●我的觀點：

這本書是用一位年輕人和一位經過人生歷練的哲學家的對話方式所呈現，書裡的年輕人思想跟我們現實世界大部分人是一樣的。年輕人原本很理直氣壯衝進哲學家家裡準備推翻對方的論點「世界是單純的」，但經過長時間的談論而有所改變，談論中有許多的迷惘與矛盾，都被哲學家一一解開，最終年輕人相信哲學家的理論，綻放屬於自己的笑容，以「世界是單純的，人生也是一樣」做整本書的總結。

我最喜歡這本書第五夜哲學家講的一句話：「人生不是一條直線，而是一連串的点。」每個点的開始同時也象徵結束，每個點是我們生活中的瞬間，我們一點一滴的累積這些瞬間，將這些瞬間聯接成一段精彩的人生故事。正因為這個瞬間很短暫，所以更讓我們懂得去珍惜去努力，與其一直待在過去式，不如去

嘗試進行式，與其一直想著未來式，不如實際去做進行式，這也就是所謂的活在當下!

活在當下並沒有不好，不需要多於的心思與煩惱，可以很自由自在的，但不代表這是沒有目標的，而是自己如何看待活在當下這件事。

我在這本書裡看到了世界，同時也在自己所屬的世界裡看到了這本書的內容，書中很多道理絕不是看過一遍就能理解，很多話語都需要花時間去思考，去咀嚼。這本書許多地方跟自己產生共鳴，很多觀念也因為看了這本書有所改變。會說在這本書裡看到世界，是因為身旁有很多人跟書中年輕人想法一樣膚淺，包括自己也是一樣，不願意拉下臉坦承自己的過錯，不願意面對那真實的自己，用很多很多的理由逃避，用很多很多的藉口不去面對，總是責怪於別人，總是向上天抱怨自己為什麼不如意，卻沒有仔細想過問題是不是來自於自己，習慣於別人對自己的付出，也常常把別人的付出視為理所當然的，從不想想自己貢獻什麼。

真的因為過去的經歷造就了現在，是嗎?不是，而是自己選擇現在的自己想要的姿態，其實很多事情如此的簡單，但卻會因為自己的多想而把事情複雜化，沒有人有權力去改變或干擾我的人生，沒有人可以為我的人生訂出意義，一切的一切其實都圍繞著「我」這個出發點。我希望這個世界是什麼樣子，我希望我生活是什麼樣子，為自己做的選擇負責，坦然的面對不後悔，不拘泥於過去，不為別人而活，不虛度人生，活在此時此刻，為每一時刻都畫下自己認為最滿意的句點，這是在書裡所學到的知識。

用講的人人都會講，真正能達到這樣的境界其實難上加難，要達到如此的境界需要極大的勇氣，當你擁有這勇氣時，勢必會有所失去，失去什麼?是個未知數，不過有得必有失，這是必然的!但如果得到了這份勇氣可以讓自己幸福，或許失去某些東西也就值得了。

#### 四●討論議題：

1.何謂幸福?要如何得到幸福。 2.何謂勇氣?要如何得到勇氣。