

一●相關書訊：

被討厭的勇氣這本書是以一位憤世嫉俗的年輕人前來推翻哲學家的論點。以兩人對話的方式去記錄當下年輕人的各種疑問，而書中的哲學家則是以阿德勒心理學來為年輕人進行解說。

書中哲學家不只以年輕人本身對他進行提問，也有運用到生活中常見的例子讓年輕人更了解阿德勒心理學的論點，而年輕人也將哲學家的例子再簡單敘述，讓讀者能夠更了解哲學家想表達的意思。

二●內容摘錄：

哲學家：對。每個人都是不同的。但是這個「不同」不能將善惡或優劣的問題牽扯進來。因為不論有什麼不同，我們之間的關係都是平等的。

年輕人：人跟人之間沒有高低的區別。是啦，理想來說是這樣沒錯啦。可是老師，我們在這裡難道不應該說些更實際的狀況嗎？例如身為大人的我，和那種連加減乘除都還不太會的小鬼，真的是平等的嗎？(註 p.96)

三●我的觀點：

（一） 為什麼討厭自己

我想，當我問某些人這個問題時，應該有少數的人是喜歡自己的吧！每個人的想法各不相同，我也不例外。老實說，我真的很討厭自己，討厭整天抱怨還一事無成的自己，不但懶散又迷糊。每當這樣貶低自己，連自己都感到捨不得，看到書中的哲學家對年輕人說著：你之所以只看得到自己的缺點，是因為你下了決心「不要喜歡自己」。我的狀況就跟書中的年輕人一樣，我很害怕接觸外面的人也害怕被傷害。而換個想法，有些人會認為我很可愛或是很幽默、有趣，如果以這樣的想法過生活的話，也算是改變自身的生活型態吧！

（二） 真正的自由是什麼？

所謂的自由，就是被別人討厭。看到這一段話的我頓時領悟到了什麼，但卻說不上來。如果做個惹人厭的人，卻可以無拘無束的過著屬於自己的快樂生活，那不是在好不過的事嗎？即使反覆的問自己這種問題，我也沒有勇氣做一個自由自在的人吧！我總是活在別人的眼裡，想要做一件自己想做的事，又害怕著

被別人討厭。同時，也造就了我這放不下心的個性吧！有時我還蠻羨慕我的弟弟，即使班上的同學都不是很喜歡他甚至排擠他，但他還是持續做著讓人「討厭」的事。在班上同學很吵時，大聲拍桌叫他們安靜一點、不管爸爸怎麼用冷嘲熱諷的話語刺激他，他也還是做著自己想做的事或是不管親戚們對他的態度不佳而指指點點，他也直接講出對親戚們的不滿。做了許多連我都覺得沒禮貌、討人厭的行為，反而讓我對他刮目相看，在我眼裡的他很自由，而在他眼裡的我的想法中，他或許也認為我很自由吧！

（三） 想成為「特別的存在」的人有兩條路

不論是特別好的人或是特別差的人都是為了要引起關注，成為了特別的存在，每個人都想要不平凡的過完他們的一生。書中的哲學家卻要我們平凡？雖說就像學家所說的，平凡並沒有不好，但我們都缺乏哩甘於平凡的勇氣。平凡不等於無能，人生也不一定要有遠大的目標，多麼荒唐的一句話啊！人生如果沒有目標，不就跟行屍走肉一樣嗎？為什麼阿德勒的論點總是令我困惑又無法接受，詢問問題時又延伸出了另一種問題。

（四） 為無意義的人生增添「意義」吧

人生沒有意義？有多少人為了生活而努力奮鬥。然而，阿德勒卻說人生沒有意義，接著又說人生的意義是由自己所給予的，簡單來說就跟改變生活型態是相同的，你認為世界是怎麼樣的，而世界就是自己想像的那個樣子。賦予人生意義，自己的人生才顯得精彩又自由，不必走著與別人相同的道路，整個世界、自己的人生就是由自己「改變」才會變得單純。

四●討論議題：

雖說書中的哲學家遵循著阿德勒的「目的論」並說人人都是平等的，但我無法理解那些先天就有殘疾的人要怎麼樣才能跟一般人一樣去完成他們的夢想呢？身體被限制住的他們，真的能像書中描寫的一樣，改變他們的生活型態嗎？