

閱讀分享：374 徐萍憶 — 與弗洛伊德不同的世界觀（中學生網站 1050315 梯次 甲等）

一●相關書訊：

你該擁抱「勇氣」。

本書擁有將人當頭棒喝的能力，在我們人生途中，在一次次的自怨自艾中；在一次次的自欺欺人時；在一次次的自暴自棄裡，敲碎你脆弱不堪的外殼，指引著你向前；洗滌你醜陋不堪的心靈，給予你最清晰的思緒。

此書宛若救贖，不論是在我們尚且青澀而無知的青少時期，亦或是在未來，對於一切的未知，都有大大的益處。

二●內容摘錄：

一，「你」把世界變複雜了。——P10。：當你不用有色眼光去看世界時，你會發現世界始終是那個世界，純粹的一覽無遺，改變的只有你。

二，沒有一個人是住在客觀的世界裡，我們都居住在一個各自賦予其意義的主觀世界。——P10。：在客觀的評論家，細心觀察，也是能發現主觀的話語呢，畢竟他是他，擁有自己思緒的個體。

三，問題不在於世界是什麼樣子，在於你是什麼樣子。——P11。：能影響你的，只能是「現在的你」。

四，不只是他，我們每個人都會因為某些「目的」而活著。——P37。：哪怕只是單純的「活著」，也是個目的呢。

五，改變的第一步，是要先知道。——P45。：而不是無知的大聲嚷嚷要改變，最終不了了之。

三●我的觀點：

起先購買這一本書籍時，我如書中所述的年輕人一般，橫衝直撞地宛如失控的馬匹，惡劣地噴張著氣，書名令我嗤之以鼻，《討厭自己的勇氣》？為何連討厭自己都須要勇氣呢？這本心靈雞湯倒也是強勢，而後打開書籍，我才為自己的斷章取義感到羞愧，是的，這是一本《討厭自己的勇氣》，含意卻是——當我擁有前進、脫離的能力時，哪怕被他人厭棄，我也要向前。

本書是以一名哲學家，以及一名年輕人，互相對談、為自己的理念爭辯的方法，

將阿德勒的「目的論」用令人為之一亮的風趣方式，簡單地傳遞給了我們，淺白的例子，讓一個個原先生澀的知識，不知不覺地吸收殆盡，在嘖嘖稱奇的同時，我們也點頭稱是。

說出來也不怕人笑，除了弗洛伊德以及蘇格拉底，我的確是完全不知曉第三巨頭——阿德勒的事，對於自己的孤陋寡聞深深感到慚愧。在以往我是非常崇尚弗洛伊德的思想，不論是在書寫小說時採用他的論點，亦或是在潛移默化下，接受了他的「決定論」，並深深受其影響，無法自拔，而在此書的敲打下，我才赫然發現，若是以此思想掌握此生，那便是深深的自我唾棄，極其容易在絕望的河川載浮載沉。

「因為父母的家暴情形，最終離異，令我對婚姻有了極大的恐懼。」但事實真的是如此嗎？在接觸過阿德勒的「目的論」後，我恍然大悟，這不過是替自己不想步入婚姻的一個藉口、一個目的，「害怕自己的對象是施暴者，所以不願意結婚。」這便是一個目的了，逃避不去面對，任由大腦在第一時間為自己尋獲理由，將自己畫地自限。

除去阿德勒的「目的論」，對於「所有煩惱都來自於人際關係」這點，我非常贊同。原先是有些疑惑的，但仔細思考後，對於學生我們而言，最大的壓力莫過於學習了，一切都是因為擁有了比較、乎相的競爭，因此我們才感到沉重的擔子，壓的人喘不過氣，「有人的地方是江湖」，那麼「所有煩惱都來自於人際關係」，這句話便也不顯得奇怪了。

阿德勒的想法給我非常大的啟發，我總是蒙騙著自己，卻不去做改變，只是口頭上說說，而文中不只一次地提及：「所有的問題不在於世界，將世界混濁的，不是誰，正是『你』罷了。」令我想起自小便耳熟能詳的一句話：「你最大的敵人，正是你自己。」你為何憤世嫉俗？你為何不幸？因為你將自己侷限於此，你並不滿於現狀，放聲嘶吼著絕望、叫囂著世界的不公、奮力掙扎著，你會感到艱辛、痛苦，不正是你也想要「改變」的一種自我表達嗎？然而，你卻模糊了自己的雙眼，欺瞞了自己的內心，麻痺自己的思緒，改變隨時都可以，任何時刻都是最佳時機！只要你擁有「想要改變的決心」，那麼，此刻何不「向前行」？

四●討論議題：

一，人為何只是為自己找理由，而不去改變？我們到底是在畏懼什麼？

二，你崇尚的是弗洛伊德的「決定論」，還是阿德勒的「目的論」呢？