

閱讀分享：344 劉彥德 — 活出自我，帶來做自己的勇氣(中學生網站 1050315 梯次 甲等)

一●相關書訊：

一名憤世嫉俗的年輕人來到哲學家的小屋，他聽聞哲學家主張「世界無比單純，人人都能幸福」，便決定來推翻這種謬論。他們開始了你來我網的思考與辯論，年輕人原以維哲學家不過是昧於現實的昏庸老頭，但經過時間一夜一夜的過去，年輕人也漸漸陷入沉思:這個世界到底是什麼樣子?

二●內容摘錄：

1.如果在感受不到幸福的狀態下，繼續做「現在的你」應該不會好到哪裡去。(p.49)

2.重要的不是你經歷了甚麼，而是你如何運用他。(p.49)

倘若你不為自己的人生而活，究竟誰要為你的人生而活？你過得是屬於你自己的人生。如果要問為誰而活，毫無疑問是你自己。又如果你不為你自己的人生而活，那麼到底是誰要去為你的人生而活？我們終究還是要顧著「自己」過日子，而且我們也沒道理不這麼做(p.139)

4.健全的自卑感並不是和別人比較得自己產生的，而是理想中的自己比較後的結果。(p.95)

三●我的觀點：

只要是人就不會有人喜歡被別人討厭，畏懼討厭的人甚至會不與他人接觸，其實原因都出自於「人際關係」這方面。或許有很多煩惱，或許想要試圖改變自己，漸漸的對這個世界產生困惑，然而這些疑問或許全部來自於「自己」。是我們把這個世界想得太過複雜，何必還去牽拖別人，認為自己得不幸都是因為其他人，如果我們能夠換個角度去想，用不同的心態去看待這麼世界，或許會看到和以前不一樣的光景。

阿德勒心理學探討了人生所想得到的種種道理，讓我最印象深刻的是阿德勒的「目的論」，他表示人所做的任何事都是有「目的」，阿德勒認為憤怒的理由是為了達到此目的而捏造憤怒這個情緒作為手段，他表示「憤怒是可以收放自如的『工具』」，並沒有必要以憤怒來解決問題。每件事都是為了達到「目的」的。

阿德勒也否定了「心理創傷」這類詞彙，認為現在的自己與過去沒有關係，或者是說過去所發生的不幸不能完完全全的決定現在的你，這點我非常認同。「我們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」阿德勒是這麼說的。經驗本身或多或少難免會對人格造成影響，但造就出現在的你的並非是那些曾經，重點是你如何看待它，這完全取決於「你」。

人之所以不幸，並不是環境及過去造成的，而是缺乏「幸福的勇氣」。

以目的論來說，是因為有了不想改變的目的因而感到不幸。但「無論之前你的人生發生過什麼事情，那對你將來要怎麼過日子一點影響也沒有。」，認為自己沒

什麼優點感到沒有自信因而討厭自己，那是因為我有了討厭自己的目的，但人是能夠改變的，只是你要有跨出一步的勇氣，不要被過去所框架住，也不要安於現在，要在「當下」決定自己的人生。

人與人之間是會互相影響的，以孤單來說，為何會感到孤單？那是因為查覺原本在你周遭的人將你排除在外而感到孤單。很多人都會在意自己的外表形象，當然我也不例外，常常因為自己不夠高而感到困擾，套入「所有的煩惱都來自人際關係」這個觀念，因為在這社會上並不是只有我一個人，所以就會開始有了「比較」。「害怕比較」是在意外表的原因之一，另一個原因是「自卑感」，哲學家表示自卑感是「主觀」的，以我來說在於我給予我的外表有什麼樣的意義，雖然客觀事實是不能改變的，但主觀意識可以，所以有時換個角度想會自己輕鬆點。造成自卑感的原因並非來自於客觀的事實，而是來自於主觀的解釋。到底該把身高是為優點或缺點全都取決於我的主觀意識，於是所謂的自卑感便也就不存在了。那麼，這又和人際關係有何關聯呢？重點就在於你在旁人的眼光，折磨你的就變是那個在乎旁人的「你」自己。

四●討論議題：

人該如何改變？所有的煩惱都來自人際關係，為了解除煩惱而想改變的自己，卻往往都做不到改變，究竟是自己其實不想改變還是害怕去改變自己？