

閱讀分享：274 楊沁璇－選擇（中學生網站 1040315 梯次 優等）

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」，便決心前來推翻這種謬論。這個世界明明複雜混亂，哪裡單純了？如果幸福真的那麼容易，為什麼他還過得這麼痛苦？

他們開始了你來我往的思考與辯論。年輕人原以為哲學家不過是昧於現實的昏庸老頭。但是一夜又一夜過去後，年輕人反而陷入沉思：這世界到底是什麼樣子？

二●內容摘錄：

人生中最大的謊言，就是沒有活在「當下」。(P.281)

「所謂的自由，就是被別人討厭。」那正是你行使自由、讓自己生活自在的證據，是依照自己的生活方針過日子的標記。(P.167)

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；也就是，得不到自由。(p.168)

所謂的「貢獻他人」並不是捨棄「我」去為了某人鞠躬盡瘁，說穿了，是為了實際感受「我」的價值才做的。(p.244)

三●我的觀點：

從這本書中我領悟到許多事情不能永遠只往單一方面去想，或許看開一點能得到出乎意料的結果。人常常決定不要改變，當我看到這句話時心中是極度不同意的，但是看完對於哲學家的理論我倒是心服口服的認同了，他說：「你之所以無法改變，是因為自己下定決心不要改變」。總是想要成為別人，可是到最後還是無法改變，那是因為你自己不斷決定不改變自己的生活型態，書中所說的每字每句簡直是一針見血，同時也讓我反思很久。

在還沒有看這本書之前，我本身也是悲觀至極、自卑感很重的人，處在一個迷失自我的階段，但哲學家對於我本身的這個問題也做出了解答：「因為過於恐懼人際關係，所以變得討厭自己。藉由討厭自己來逃避人際關係。」這讓我十分震撼卻也不得不承認，可是也因此了解可以利用所謂的自卑感來作為使自己成功的發條。

人為什麼會誤入歧途？甚至是逃學、割腕呢？在阿德勒的目的論就是所謂的權力鬥爭到復仇，他們選擇做這些脫序行為只為了一個目的——對父母親報復，他們認為只要自己行為不良，父母就會頭痛，不只是手忙腳亂，甚至會煩躁到胃穿孔。這些舉止正是隱藏在行為背後真正的目的。

起初我一直很好奇這本書的名稱，為什麼叫做《被討厭的勇氣》？封面的下方還有一行字：「所謂的自由，就是被別人討厭。」在打開看這本書之前我已深思熟慮過這兩句話的含意——何謂被討厭的勇氣？我總是太過於在乎別人對我的看法、眼光，總是迎合著別人，為了不讓別人討厭自己。而在看完這本書後才了解到，這樣子過生活是沒有任何意義的，只是在當一個欲望的奴隸，我需要擁有會被別人討厭的勇氣，畢竟沒有人是十全十美，不會被人討厭是不太可能的。那「所謂的自由，就是被別人討厭」又是什麼意思呢？「有人討厭你，正是你行使自由、依照自己生活方針過日子的標記」，這兩句話其實想表達的都是同樣的意思，我瞬間恍然大悟，感覺從書中我得到了平常得不到的東西，實在寶貴，同時我的心靈也獲得釋放和成長。

在我身邊就有一個令我佩服的人——她就是一位飾品店的阿姨。與其在別人眼下過生活，她寧願選擇做自己。不會對客人們阿諛諂媚；中通外直，不蔓不枝，有著「蓮花」般的氣質，她總是有話直說，就算會有被客人厭惡的風險，卻堅持自己的理念，而提供他們最合適的商品。

所謂的世界，不是其他什麼人可以幫我改變的，而是我才能改變「它」，這是了解阿德勒的心理學後，所得到的領悟，現在的世界已不再是之前我眼前所看到的那樣骯髒不堪，而是那樣的單純，人生也是，我現在的想法和書中的年輕人已成為一致，更神奇的是這本書常在不知不覺間讓我深深的省思，書中真正想表達的含意。

這本書主張人是可以改變的，一念之間，一念之差，只是看自己想怎麼去做選擇，很多事情的結果都是和自己的抉擇有關，可以因此讓自己變得幸福，更可以變得不幸。問題不在於「世界」是什麼樣子，而在於「你」是什麼樣子。

四●討論議題：

1. 一個是「受歡迎的人生」，另一個是「被討厭的人生」，你非得從中選擇一項時，你會選擇哪一個？為什麼？
2. 「世界是無比單純的，人人都能幸福。」你認同這句話嗎？請說出你的觀點。