

一●相關書訊：

本書的作者可謂是現代的哲學家，兩名作者在日本的哲學界十分地有名氣；岸見先生和古賀先生合作的此書是一本附有哲學道理卻又不至於過度艱深的書籍，全文以對話方式呈現古哲學家阿德勒的學說，阿德勒的學說雖然對現代人來說比較陌生，不過意外的激勵人心。

二●內容摘錄：

因為你過於恐懼人際關係，所以變得討厭自己。你藉由討厭自己來逃避人際關係。

p.76

所謂的「工作」，並不專指在公司上班這件事。家裡的工作、養兒育女，還有對地區社會的貢獻、興趣等等，這所有的一切都是「工作」。p.254、255

因為過去和未來都不存在，所以我要告訴你，關鍵的一刻，不在昨天，也不在明天就在「此時、此刻」。p.282

阿德勒在說完：「普遍來說，人生沒有意義。」之後，接著表示：「人生的意義，由你自己給予。」p.284

我們大家雖然不同，卻是平等的。p.94

三●我的觀點：

閱讀這一本書，使我的想法受到了衝擊以及啟發，阿德勒心理學與我以前了解的心理學在本質上有著極大的差異，阿德勒心理學認為：人士可以改變的、世界無比單純、誰都能獲得幸福；沒有一個人是活在客觀的世界裡，我們都居住在一個各自賦予其意義的主觀世界；將此心理學當成了解人性的真理，甚至是一個終極目標，而不是一門艱澀的學問；我們每個都會因為某些「目的地」而活著，也就是「目的論」……等等論點諸如此類。這些有的我能夠理解，有的卻使我感到困惑，其中有幾點特別令我印象深刻。

第一點是否定心理創傷。舉例來說，中國古代有句諺語：一朝被蛇咬，十年怕草繩；以心理學上來說這是一種心理創傷，但是阿德勒認為：你的不幸，是自己「選」的，他的心理學是以「生活型態」〔life style〕來說明人的性格或氣質，被蛇咬是意外沒錯，但會怕草繩這點，其實是希望自己因為這點會成為「特別的」然後其他人便會予以「關注」，說到底只是想引起他人的注意罷了。

第二點是所有的煩惱都來自於人際關係。一個人從小到大會遇上許多人，人際關係是與人相處的基本要點，如果處理好，那麼會對自己有許多幫助，反之，則有可能會活得生不如死；面對自己，也跟人際關係有關，例如是否喜歡自己一大部分的人都會拿俗稱「優秀」的人來比較自己，但人比人總會氣死人，因此開始討厭自己，並產生了自卑感，其實這一切不過是種自我逃避的方法罷了，我們不應去和別人比較，因為別人是別人，自己是自己，自己到底好或不好、能力強或不

強，只有自己才有資格評比。

最後一點是「勇氣」，不論是正如本書書名—被討厭的勇氣，還是所位追求幸福的勇氣，大家都知道，可是卻無法表現出來，因為我們沒辦法完全拋下他人的成見以及眼光隨心所欲的活著，就像有條鐵鍊無形中限制住了我們，失去自由的我們，怎麼能得到真正的快樂呢？宛如籠子中的飛鳥一般；假如哪一天，我們終於有了勇氣擺脫所有束縛，會不會這個世界也會有所改變呢？

哲學是一門很有趣的學問，也許有的時後顯得有些無厘頭，卻是它讓原本沉悶的生活帶來一絲樂趣，使長期習慣慵懶、不動腦的人們，有個機會活絡一下腦袋，更因此造就了現在各家哲學的不同理論，百家爭鳴。

哲學沒有絕對也不會有結論，是種能夠永無止盡探討下去的話題；在閱讀本書時，一開始總覺得有些索然無味，隨著書中的內容越來越深入，讓人不禁津津有味的一頁接著一頁繼續觀看下去，全無原先的無趣，除此之外，也會忍不住跟著書中所說的言論思考起來，直到閱讀完畢，思緒也脫胎換骨了。

四●討論議題：

哲學主要是要解決哪些人生議題呢？