

閱讀分享：224 聞欣毓 — 被討厭的勇氣讀後心得（中學生網站 1060315 梯次  
優等，指導老師：謝筱蕙老師）

### 一●圖書作者與內容簡介：

一場哲學家與年輕人的爭辯大會。探討著人生是否與哲學家主張的「世界無比單純，人人都能幸福」而展開的旅程，年輕人帶著厭惡世俗的態度登門拜訪了哲學家的小屋，經過了多次的深夜裡的談話，年輕人反倒開始琢磨哲學家所說的世界的樣子，一切以「人際關係」圍繞者的世界，最終年輕人對世界開始懷抱著希望，不再以厭惡的心態看待世界，而是對世界充滿希望。

### 二●內容摘錄：

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)

答案，不是由誰來告訴你，應該自己親手去找才對。(P45)

你還是「你」，只需要重新選擇生活型態就可以，或許有點嚴苛，但很單純。(P61)

### 三●我的觀點：

這本書提到世上煩惱的根源皆來自於「人際關係」，而自卑感是由這件事所造成的煩惱。

每個人都害怕被討厭，所以會擅自針對自己進行一切不好的評估，像是我因為矮，所以才會被笑、我因為學習能力差，所以考不上國立是正常的，在這本書裡稱之為自卑情結，是一種與自卑感不同的負能量，然而擁有自卑感的人，可能將會想說，因為我矮，所以我才要比一般人，更加努力運動長高、因為我學習能力差，我必須付出比別人更多的時間念，不論是十倍或百倍的時間，這樣具有正能量效果的我們稱之為自卑感，但這一切的轉折，始終是因為人際關係。

因為有了人與人之間的比較，才會爭論誰比較好，為什麼我比人差的思考漩渦裡，這樣的觀點就牽扯到了競爭，一個人的人生若真的要是幸福的，就要將輸贏自身室外，要將每個人都當作夥伴來對待，這樣不論遇到甚麼事都能心平氣和地面對了，這大概也是EQ的最高境界，舉例來說，你和你的好友同時喜歡上同一個人，本來是你和那位對象感情比較好，結果最後結婚的卻是你好友，對方還向你發了結婚請帖，邀請你參加，心中就會產生說，我到底是哪裡不如他，為什麼結婚的不是我等等想法，但換種想法來看，我的這位好朋友要結婚了，對象也是我曾喜歡過的人，這樣以後我就不用擔心朋友的日子會過得不好了。

換個想法並不難，但是當下有沒有辦法做到最難。一個人在痛苦難過的時候，最欠缺的就是面對當下和未來的「勇氣」，因為害怕選擇錯誤，害怕因為這件事可能會為人生帶來任何的汙點，所以選擇了逃避，沒有任何人是完美的，錯了再

重新修正就好，因為人生的一切不是註定好的，而是慢慢被探索出來的，個性也不是天生的，而是因為你希望才變成這樣的。

人們總是抱怨現在的生活，是由過去種種遭遇塑造而成的，但透過這本書向我們傳達了，不是別人造就了現在的你，而是因為你的希望造就了現在的你，人生不能重來，但能不斷的改變。想要改變並不容易，因為人心是很脆弱的，害怕著改變會帶來人們的冷嘲熱諷；害怕著努力改變，到頭來卻看不到任何的成效，這些種種就成了逃避改變的因素，因此想要改變要先擁有一顆堅定的心。

擁有了堅定的心，接下來就是跨出第一步，這一步極為重要它引領你走向想像中的未來，若想完成這一步，要先確認目標在哪裡，例如想出國留學，就要先做好行程規劃，如果是想去日本念，就要先擁有基本的日語能力，把學習日語當成目標，超著目標邁進，那就是第一步，途中會遇到許多的荊棘，若能闖過這些，未來會在努力中漸漸改變。

#### 四●討論議題：

人生的任務？每一個人來到世界上都有任務的，那我們的任務是甚麼呢？