

閱讀分享：344 陳采昕 一自己決定的幸福（中學生網站 1060315 梯次 甲等，
指導老師：洪阿李老師）

一●圖書作者與內容簡介：

自我啟發之父阿爾弗雷德·阿德勒的理論，充滿哲學味道，講述心理一題外，對於社會也有許多見解和看法。書中以對話方式進行，一名憤世的年輕人來到了一名哲學家的小屋，他聽聞哲學家的理論主張後，決定前往推翻哲學家的主張。

二●內容摘錄：

1.答案，不是由誰來告訴你，應該自己親手去找才對。(P.045)

在等答案的同時，已經失去了思考能力。自己找答案，找到的同時，自己又能更加了解問題所在。

2.重點不是你經歷了什麼，而是你如何運用它。(P.049)

經驗是很重要的，會伴隨著你的記憶，下次再碰到一樣、類似的問題，該如何解決，過去的經驗是很重要的。

3.大家儘管有種種不滿，但保持「現在的我」還是比較輕鬆又安心的。(P.057)

由於大多數的人都選擇安逸、輕鬆的生活，做出改變似乎需要很大的勇氣和決心，書中不時提到，人不改變的原因，其實都是自己「下的決心不改變」所造成的，但其中往往只缺乏了面對自己和困難的勇氣。

三●我的觀點：

「個體心理學」創始者，阿爾弗雷德·阿德勒，他相信人所做的行為都是有目的的，整本書以對話形式進行，講述年輕人對於世界不滿，向哲學家請教許多矛盾、心理等問題，其中牽扯到社會、人際關係、成功關鍵。看完整本書後，阿德勒、哲學家和我想的不一樣，與其說和想像的不一樣，不如說是看法、見解不同吧！就如書中和哲學家對話的年輕人，他提出了現在社會中出現的許多問題，包括自卑感、心理陰影、失敗、認同感，但哲學家依循阿德勒心理學的理論，總是有自己的一套說法，看著看著，雖然不能完全認同這些研究理論，不過也不完全不相信這些研究，畢竟一定有他的道理和根據存在。

閱讀這本《被討厭的勇氣》，書中有趣的是全程幾乎是以對話的形式進行，而哲學家對年輕人說：「你心裡的這些疑問，應該都會在我們對話的過程中一一獲得解答，你大概也會因此有所改變吧」，哲學家希望在對話的過程中，讓年輕人了解阿德勒的理論，和自己的觀點有什麼不同，用引導的方式讓年輕人有更多思考空間，儘管在書中，年輕人像是在和哲學家爭辯，但是他也在一次又一次的對話中，找到所謂的「答案」，在進行對話的過程中，哲學家和年輕人一個提問，另一個就會在反問，不過年輕人的立場卻逐漸的軟化下來，他開始發現，其實很多事情都不是他想的那樣，其實他可能只是缺少了一份「勇氣」而已。

新聞上看到許多來自不同領域的人們，在為自己發聲、爭取權益，在這其中，而

大家的出發點莫過於是為了得到更好的生活、過的幸福，但阿德勒卻認為，幸福是一瞬間可以發生的事情，不幸也是自己選擇的，以現在的世界應該很難存在這種道理吧，這也是我沒辦法認同的觀點，但是很多事情是可以選擇的，就像繼續努力下去，或是直接放棄，可能還能輕鬆點；書中提到要活在當下，專注、謹慎地面對當下的是事物，所以生涯規劃的不可能的，因為人總是走一步算一步，無法預測接下來會發生的事情，就連有辦法預測的事情都可能發生變數，打亂了原先的計畫，就像你以為某一家股票公司會大漲，但他卻不如你預期，一直虧損，所以並不是所有事都能預測。與其杞人憂天的活著，不如就專注當下，那一瞬間、那一秒鐘，努力的活著。

書中還有一篇讓我印象深刻的話題，也是本書的書名「被討厭的勇氣」，聽起來很玄妙，當初我也和書中的年輕人一樣，對於「怎麼會有人想被討厭？」感到疑惑，但是哲學家說「為了滿足別人的期待而活，是對自己，也對身邊的人不誠實的生活方式。」看這番言論，我突然覺得心有戚戚焉，總是深怕得罪他人，小心翼翼、察言觀色的，和人相處，時間久了會有點疲倦，但也可能只是因為和那些人點頭之交，才做出的禮貌性舉動。總是太在意別人怎麼看自己，因為怕被評論、討厭，所以為自己築起高牆，不讓任何人有機會傷害自己的表現，不過少了這些想法，給自己更多自信，能活的更自由，而只有自己能改變自己！

四●討論議題：

- 1.有辦法像阿德勒心理學所說的，過著讓人討厭，但自己卻自由、做自己的人生嗎？
- 2.幸福能一瞬間降臨，但現在社會動盪，需要用什麼方法，才能讓人們都有”幸福感”？
- 3.真的有規劃完善的”生涯規劃”嗎？