

閱讀分享：224 翁千惠 一被討厭的勇氣 讀書心得（中學生網站 1060315 梯次甲等，指導老師：謝筱蕙老師）

一●圖書作者與內容簡介：

岸見一郎。哲學家。高中以哲學為志向，上大學後，經常成為老師家中的不速之客，時常與老師展開口舌之戰。作者除了專攻哲學外，1989 年也開始研究阿德勒心理學。

古賀史健。自由撰稿人。專門以聽寫的方式從事書籍撰寫，曾參加過許多暢銷的商業書刊和非小說類書籍的出版。

二●內容摘錄：

- 1.如果只聚焦在過去的原因，想用它來說明一切的話，就會落入「決定論」的框架中。P.32
- 2.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。P.35
- 3.人並非受制於過去的原因而行動，而是朝向自己決定好的目的來行動。P.44
- 4.重要的不是你經歷了什麼，而是你如何運用它。P.49
- 5.如果有人自吹自擂，不過是因為他感到自卑罷了。P.91
- 6.人際關係軸上一旦有了「競爭」，就無法從人際關係的煩惱中脫身，無法逃離不幸。P.98
- 7.在害怕關係崩壞的恐懼下過日子，其實只是為別人而活，是不自由的生活方式。P.200

三●我的觀點：

在這整本書裡，其實作者想告訴我們的就是《問題不在於「世界」是什麼樣子，而在於「你」是什麼樣子。》在任何事情裡，我們往往都會注意到周遭的事物，而極有可能改變自己原先的想法。讓原本想達到的和結果有了大大的差別。

在第一夜-否定自己的創傷中，我覺得有一個說明「目的論」非常經典的例子。就是年輕人說他自己在咖啡廳遭遇被服務生潑灑咖啡在身上時，因情緒湧了上來而不經思考就忍不住破口大罵的行為。不是因為被潑到而感到憤怒，真正的原因來自於是想要大聲吼叫使服務生屈服而憤怒的！當下我和年輕人一樣不懂為什麼哲學家要這麼說著，直到作者又舉出了媽媽與小孩大吵，當媽媽接起導師打來的電話時，聲音與口氣突然轉變成有禮貌的樣子，掛了電話後又秉著同一張臉繼續對著女兒破口大罵。甚至又說了一句「憤怒是可以收放自如的工具」，看到這裡讓我漸漸相信，目的論這個理論是真的，我們無時無刻都會為了某些目的，而盡可能地為了這個目的去完成某件事。

而目的論又拉出了另一個問題，因為我們害怕改變，所以我們都「缺乏變得幸福的勇氣」。我們常常在考慮要做某件事情時，都會預先設想到結果大概是什麼樣子，也因為我們都會去設想結果是什麼？而導致沒辦法有足夠的勇氣去改變這一切，最終還是選擇安於現狀就好。用目的論的角度看，告訴我們是因為有了不想改變的目的因而感到不幸。但哲學家用了這段話激勵了年輕人「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。」我們唯有跨出一大步的勇氣，去改變原來的我們，否則就只是天天活在和過去相同的樣貌下罷了。

「所有的煩惱都來自於人際關係」這句話說得很實際化。我覺得很實際的原因是因為人與人相處久了，都會看著對方比自己好的那一面，而漸漸有了和他人比較的想法出現。當自己想把與他人不足的地方補足時，卻發現其實根本沒辦法補足，而產生越來越多的煩惱纏繞著自己，但我們總是忘了人與人本來就是有差別的，誰也不必去變成誰、誰也不必去迎合誰，每個人都是獨一無二的。

「被討厭的勇氣」這本書一直強調著叫我們要活在當下，才會有所改變；要勇敢做自己，才會得到真正的自由。也不要因為身旁事物的影響，而把自己拘束住。如果我們時常去在意別人的看法、在意是否被別人討厭，讓自己無法活出自己，也就等於，讓自己得不到完整的自由。若想要得到完整的自由，就必須先學會不去在意別人，先在乎自己想要的到底是什麼，在完成自己想要的是什麼之後，再慢慢地去在乎別人，這樣才能獲得真正的自由！

四●討論議題：

如果想要獲得自由，首先的必要條件就是活出自己，活出自己看似很簡單，但我們可以用哪些方式去活出真正的自己呢？