

閱讀分享：224 塗冠政 — 被討厭的勇氣之讀後心得（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，從高中開始以哲學為志向，京都大學研究所文學研究科博士課程結業。不僅專攻哲學，1989 年也開始研究阿德勒的心理學。擔任多家醫院精神科的心理諮商，同時也被認定為日本阿德勒心理學會的諮商師和顧問。

古賀史健，自由撰稿人。專門以聽寫記錄的方式從事書籍撰寫，曾參與過許多暢銷的商業周刊與非小說的出版，是一位頗受好評的撰稿人。

二●內容摘錄：

- 1.我們需要的不是「更換」；而是「更新」。(p.50)
- 2.現在的你之所以不幸，是因為你親手選擇了不幸，並不是因為出生在不幸的環境下。(p.51)
- 3.人只有在感覺「只要和這個人在一起，就可以自由盡情地展現自我」的時候，才能真正感受到愛。(p.120)
- 4.不要為了滿足「那個人」的期望而活。(p.137)
- 5.沒學會面對困難的孩子，將會閃躲所有一切的困難。(p.159)

三●我的觀點：

這本書中所提到的許多觀點都是顛覆了在我們的認知中所能夠解釋的。書中的哲學家所提到的「目的論」，在咖啡館裡因為有個人被潑了咖啡而使他心情非常不好的大吼大叫，這是屬於「決定論」的觀點。當時我心想這難道不是人之常情嗎？但是哲學家卻說在「阿德勒」的心理學解釋為，因為你有個想大吼的「目的」，而衍生出被潑咖啡憤怒的「理由」，當我讀到這裡時對這種想法非常的排斥；但是當我讀完這本書時我漸漸地同意這個觀點。

每個人的家庭環境都不同，有的人一出生就含著金湯匙，一輩子都不愁吃穿；但也有些人一出生就沒父母，只能夠過著有一餐沒一餐的日子。但是如果從一開始就認為是這輩子的命不好，所以就算再努力也不能夠像是這些有錢人一樣的生活，那麼人生終究只能成為一個過著「決定論」的人。在書中哲學家認為人的不幸並不是因為他的過去或是環境而造成的，而是他沒有「接受幸福的勇氣」，李白所說過的「天生我材必有用」恰恰呼應了阿德勒的心理學，如果一個人有了「既然我誕生了就一定有用處」的想法，再加上「接受幸福的勇氣」，也就是接受人生的挑戰，就算眼前的路非常坎坷，將可以擁有更大的機會讓自己的人生增添許多色彩。

人都不是完美的，書裡的年輕人對自己的不滿意讓他覺得他的人際關係非常的不好，面對這個社會非常的害怕。但這也是現在的人們普遍遇到的問題，太多的競爭所導致人際關係的崩壞，甚至讓人生產生了輸家與贏家。我非常認同哲學家所講的，他說人生並不是一場競賽，不必和別人做比較，更不需分出誰好誰壞；需要做的是讓自己一天比一天來的更有勇氣面對自己所做的決定，人生要和自己比較才能夠得到昇華。不要讓人生被「決定論」所束縛，即使希望渺茫，只要有了下定決心改變的「目的」，就更有把握能夠得到幸福的人生。

阿德勒說過，「所謂的自由，就是被別人討厭，那才能使你能夠真正自在的生活。」，或許每個人都想要自由，但對自由的認定卻截然不同，我同意阿德勒的觀點，如果人都是為了滿足、取悅他人而活著，那麼即使你看起來很努力了；卻永遠無法滿足所有人。過去的我都是為了成為大家覺得滿意的人而改變著，但讀了這本書後才發現就算我在表面上很受大家歡迎，但是心裡卻活得不像自己，真正的自由不必拘泥於他人，表現出自己真正的模樣，人生就會更快樂些。這應該也是哲學家說過人人都能得到幸福的關鍵吧，並不是只能靠命運和環境來決定自己，不讓自己覺得比別人差，自由自在地展現自我，那麼所有人都可以變得更幸福。

讀完被討厭的勇氣後，讓我學到勇於接受現在，並以「得到幸福」為目的而向前。書中所提到的自卑感更是當頭棒喝的改變我的人生觀，自卑感是由我們自己所解釋的，它是屬於主觀的想法。一個人有了自卑感就能更加努力與成長，就像生長激素一樣；但是自卑情結就不同了，它被拿來當作無法比別人更好的一種藉口，如果我們能夠將自卑情結轉換成自卑感，那麼我們所面對的未來只有一天天的進步、成長，讓自己與幸福更加的接近。

四●討論議題：

1. 哲學家將自卑所分類為「自卑感」與「自卑情結」，你是否認同這樣子的觀點？
2. 關於「目的論」的解釋是否顛覆了你的邏輯與思想，你能夠真正的領悟到任何事都有它的「目的」嗎？還是你依然排斥這樣的想法？
3. 因為勇敢地做自己而覺得幸福，或許會被人討厭、排擠，那麼你認為受到大家的歡迎與做真正的自己相比，哪個較重要呢？