

書名：被討厭的勇氣

作者：岸見一郎、古賀史健

書本介紹與讀書心得：

《被討厭的勇氣》一書中，主要是在闡釋心理學三巨頭之一——奧地利心理學家阿德勒（Alfred Adler）所創的個體心理學。本書的一大特色，就在於利用年輕人與哲學家的對話，一一解決個體心理學思想和現實生活的衝突與矛盾，並消除我們對於心理學理論的一種隔閡感，進而將理論深深的溶進我們的心理。

第一次接觸這本書是在兩年前，當時的我在圖書館閒晃，偶然看到本書，封面大大的寫著被討厭的勇氣，我當時的反應是被討厭就想辦法改進自己就好，何須勇氣？於是未多加留心。

到了最近，決定報告的書籍時，我又巧遇了本書，本書探討號稱心理學三大巨頭，然而時至今日我卻未曾聽聞的心理學家阿德勒，及其畢生心力所創的個體心理學，懷著好奇的心情，我翻開了此書。

第一章，內容討論人究竟可不可以改變，根據佛洛伊德的說法，過去決定未來，被家暴造成心靈創傷的人，一生很有可能都走不出來。然而阿德勒提出的「目的論」卻說，創傷絕不存在，不是經驗造成現在的行為，而是我們對於經驗的賦予意義，影響著我們的一舉一動。當我們想要改變行為時，不是因為

受到不好的經驗而停滯不前，而是另有目的，於是把以前的事當成藉口。也因此藉由改變生活型態，也就是改變對於看待世界的角度，可以完全改變一個人。這個想法，深深的震驚了我，和我之前學到對於嫌惡制約完全不同，究竟哪一個才是對的呢？佛洛伊德的「決定論」，例子不勝枚舉，但是如同樣受到家暴後的孩子，有些能開朗的長大，但有些卻只能在悲傷中度日，卻是阿德勒的「目的論」才能解釋。抱著疑問，我繼續向下閱讀。

後面三章，主張所有的煩惱都是來自於人際關係。因為比較，我們永遠都在自卑中度日，否定自己的能力。因為想得到他人認同，所以我們永遠為了他人而活，被人際關係所束縛。因為怕受到傷害，所以先將自己封閉起來。那要如何才能得到自由的人際關係呢？首先要分離課題，要分清楚那些是我的課題，哪些又是他人的課題。例如：我可以選擇試著和其他人建立關係，但是他喜不喜歡我那是他的事情，不用一直放在心裡。自己的路應該要自己選擇，而他人的路則要全權由他自己決定，干預極會造成反抗，我們只需要讓他知道，我們會盡力幫助他達到他想要的目標。接著是建立橫向關係，面對身邊的人，不要責罵也不要誇獎，因為會產生上與下的縱向關係，讓我們不自覺的干預或對他人有優劣感，於是開始有了比較之心，自卑或自傲感隨之而來。要表達感謝之意，謝謝就夠了。最後，是擁有社會意識，將全人類當成是你的夥伴，全宇宙，甚至是過去和未來視為你的歸屬。當然這一步太過於理想化。但當被一個小團體孤立時，我們可以想像我們還是在國家、社會等大團體中，以排除油然

而生的孤立感。我以前認為，人之所以會在人際關係中得到幸福，是因為能夠得到他人認同，而我也努力地朝這個方向前進。但是阿德勒的說法再次顛覆了我的觀點，人之所以幸福是因為擁有貢獻感，而他人認同只是看見其中一種手段罷了，而且是會讓自我過的不自由的手段。擁有貢獻感只需要自己主觀上有對世界付出就夠了。而如何貢獻，則是要接納自我、信任他人、貢獻他人，才能打自心底認定你的貢獻。

最後一章則是大概總結前面所述，並且提出一個極為重要的論點「活在當下」。既然過去的經驗已經不能改變，而未來是不可預測也難以捉摸的，那我們就應該認真活在現在，只要把握住每一個當下，自然人會往自己理想的方向前進，並且賦予人生的意義。我們人擁有能感知時間的能力，但是這個能力時常被濫用，現代人往往擔心

至於佛洛伊德和阿德勒的心理學理論究竟誰是對的呢？我認為兩個其實都是對的。我們可以選擇自己看世界的方式，如果你認為人際關係的終極目的是得到他人認同、過去的經驗導致現在的我、人是極難改變的，那麼現實往往就會偏向如此。但如果你選擇相信阿德勒，那麼你的人生就會偏向阿德勒所描繪的人生。

最後，我很慶幸我可以讀完這本書，雖然其理論即使到現在，我還是有許多不清楚的地方，但是他給予了我相信生命和勇氣的力量，讓我不再被過去束縛。因為從前發生過的事，放到現在，只能做為「藉口」，無法提供「解決之

道」，我們需要的，從來都是往前走，堅定而踏實的向前走。

電影心得:

納許雖然深受精神分裂症所苦，但是他是幸運的，他是個數學天才。他的博士論文使得他擁有崇高的地位，使得之後發病時仍然不會被社會嚴重排擠，而是過著還不錯的生活。擁有一個深愛他的人，陪伴他走過痛苦的治癒療程。使得在他晚年，終於懂得和精神分裂症和平共處。

但是在現實中，精神分裂症患者做出的怪異舉動，使其受到歧視的眼光，不僅對其就業、教育、治療等產生負面的影響，甚至會受到家人或同儕的霸凌。

他們是願意得到精神分裂症，造成大家的困擾嗎?絕對沒有人想要。他們只是因為老天爺開的玩笑，而使得其缺乏理解什麼是真實的能力。也因此，我們應該以尊重且包容的態度去對待他們，重新認識自己對患者的錯誤認知，並且就如同電影裡納許的老婆一樣，無條件的支持這些患者，才能使這些患者擁有站起來的勇氣。