大家好！今天我来向大家推荐《被讨厌的勇气》这一本书。

我最近经常想，为什么别人的大三paper软著竞赛获奖都有了，还有的已经拿到了offer，为什么自己却一事无成，都怪我大一大二太摆烂了。因果论，是人最惯用的，以解释现状的手段，一切结果皆有起因，幸福和不幸都是源于过往。然而，有一个人告诉我们，这是错误的！这个人便是“自我启发之父”、著名心理学家阿德勒。

《被讨厌的勇气》一书中阐述了阿德勒的核心理论：目的论

目的论的概念是：我们的一切念头，行为，情绪都是为达到特定的目的而采取的手段

这一听似乎有点反直觉？

书中的哲人举了一个例子，有一天母亲和女儿在大声争吵。正在这时候，电话响了。“喂喂？”慌忙拿起话筒的母亲的声音中依然带有一丝怒气。但是，发现打电话的人是女儿学校的班主任，母亲的语气马上变得彬彬有礼了。就这样，母亲用客客气气的语气交谈了大约5分钟之后挂了电话，接着又勃然变色，开始训斥女儿。听起来是一件很平常的事情。但也表明了所谓愤怒是一种可放可收的手段而已，它既可以在接电话的瞬间巧妙地收起，也可以在挂断电话之后再次释放出来。这位母亲并不是因为怒不可遏而大发雷霆，她只不过是为了用高声震慑住女儿，进而使其听自己的话才采用了愤怒这种感情。愤怒只是一种手段，所谓目的论正是如此。

听上去还是有点不可接受，但细想又感觉这个理论确实有点道理在。目的论只是心理学上的一个理论不一定正确，但不妨碍他给我们启发。它告诉我们要活在当下，不做过去的信徒。

为什么觉得自己一事无成，不是因为过去的自己不学习，而是我们为了达从逃避现在开始学习需要花费的巨大精力的目的。你的不幸是由现在的你导致的，而不是过去的你。

目的论只是这本书表达的观点的铺垫，本书讲述的形式很简单，一名深陷自卑与不幸福的青年来到哲人的书房，向哲人主张的“世界无比单纯，人人都能幸福”的理论发起挑战，两人你来我往，展开了一场关于人生重大问题的讨论。随着讨论的深入，关于“为什么我们的人生不幸” “要不要活在别人的期待里？”“如何面对自己的缺陷？”“如何处理自己的人生课题？”的话题一一展开，如果对目的论感兴趣，对这些课题有疑问，可以打开《被讨厌的勇气这本书》，参与到这场讨论之中，或许能找到自己的答案。

我的演讲结束，谢谢大家！