

# 从自由到接纳：深度解析岸见一郎《接受幸福的勇气》及其阿德勒式旅程的终点

## 引言：勇气的最终前沿——拥抱生命之痛

《接受幸福的勇气》不仅是“勇气”系列的续作，更是在哲学与情感层面上对该系列的升华与终结。如果说前两部作品为读者在相对安稳的世界中获得自由与爱提供了思想工具，那么由岸见一郎独立撰写的第三部作品则直面了终极的存在主义议题：当生活的基石——健康、关系乃至生命本身——被无法避免的悲剧（如亲人故去、关系崩溃、疾病折磨）动摇时，个体应如何坚守并维系日常的幸福<sup>1</sup>。

本报告旨在描绘这一思想的演进轨迹。《被讨厌的勇气》被誉为通往个人自由的“地图”<sup>2</sup>，它为读者指明了摆脱他人评价与过去束缚的路径。而作为其续篇的《幸福的勇气》，则是一份“行动指南”，探讨如何将这份自由应用于最复杂的人类课题——爱与亲密关系。然而，《接受幸福的勇气》超越了纯粹的理论对话，它是在作者岸见一郎亲身经历生死考验的熔炉中锻造出的生命证言，深刻阐述了在苦难中寻获幸福的可能。

岸见一郎的个人经历——包括他自己的重病、作为父母照护者的角色——是其进行更深层次哲学探索的催化剂<sup>3</sup>。这使得本书从一开始就奠定了一种基调：它并非抽象的理论思辨，而是一部经过生命实践检验的“活的哲学”。

表1：“勇气”三部曲的主题演进

书名	作者	核心议题	引入/拓展的核心概念	主要风格
《被讨厌的勇气》	岸见一郎、古贺史健	人如何才能获得自由？	目的论、课题分离、纵向与横向关系	苏格拉底式对话体
《幸福的勇气》	岸见一郎、古贺史健	人如何才能变得幸福？	爱是“两个人的课题”、教育而非赞赏、自立	苏格拉底式对话体

《接受幸福的勇气》	岸见一郎	在无法避免的悲伤面前，人如何维持幸福？	幸福即“存在”、超越生产力的贡献、接纳死亡	个人叙事/哲学阐述
-----------	------	---------------------	-----------------------	-----------

第一部分 阿德勒思想框架——勇气的哲学基石

本部分旨在为读者构建理解岸见一郎思想的理论基础，阐明其所运用的阿德勒心理学中那些颠覆传统认知且至关重要的核心原则。

1.1 目的的力量：解构“目的论”及其颠覆性意涵

阿德勒心理学的“目的论”(teleology)是对弗洛伊德式“原因论”(etiology)的直接挑战<sup>5</sup>。其核心观点是：人的行为并非由过去的“原因”(如创伤、成长环境)所决定，而是被当下的“目的”所驱动<sup>7</sup>。我们并非被过去所“推”，而是被自己选择的未来所“拉”。

这一理论通过具体的例子得以阐明。例如，愤怒并非一种无法控制的、由外部刺激引发的反应，而是一种为了达到“震慑他人、令其听从自己”这一目的而“制造”出来的“工具”<sup>8</sup>。同样，一个人之所以选择社交恐惧，其“目的”可能是为了“避免在人际关系中受到伤害”，从而主动回避建立关系可能带来的拒绝与痛苦<sup>12</sup>。

这种视角的转换被形容为思想上的“哥白尼式革命”，因为它将行为的主动权与责任完全交还给个体<sup>13</sup>。它深刻地诠释了“决定我们的不是过去的经历，而是我们自己赋予经历的意义”这一核心论断<sup>6</sup>。

1.2 自我的边界：“课题分离”作为自由的前提

“课题分离”(task separation)是解决一切人际关系烦恼的首要方法<sup>8</sup>。它要求我们清晰地分辨什么是“我的课题”，什么是“他人的课题”<sup>8</sup>。判断的标准在于：“这个选择最终的后果由谁来承担？”<sup>17</sup>。

这一原则之所以能带来自由，是因为它将从控制他人或满足他人期待的重负中解放出来<sup>12</sup>。例如，学习是孩子的课题，父母对此作何反应是父母的课题。别人是否喜欢你是别人的课题，而真实地生活是你的课题。这正是“所谓的自由，就是被别人讨厌”这一颠覆性论断的理论基础<sup>8</sup>。通

过分离课题, 我们不再为他人的情绪和评价负责, 从而获得了贯彻自身生活方式的勇气。然而, 需要注意的是, 课题分离并非鼓励冷漠, 这一点在后续的讨论中将进一步深化<sup>19</sup>。

### 1.3 生命的尺度: “共同体感觉”与贡献感

“共同体感觉”(community feeling)是阿德勒心理学的终极目标, 也是幸福感的真正源泉<sup>5</sup>。它指的是个体感觉自己有所归属, 并作为更大整体(从家庭、社会到全人类)中有一员<sup>20</sup>。

幸福并非直接追求的目标, 而是源于“我对共同体有用”的“贡献感”<sup>7</sup>。这种感觉将人生的焦点从“我能得到什么?”转向“我能给予什么?”<sup>20</sup>。重要的是, 这种贡献感是主观的, 即个体自己认为“我有价值”就足够了, 而无需他人的认可。

课题分离并非人际关系的终点, 而是构建健康关系的“起点”<sup>20</sup>。当个体通过课题分离确立了清晰的自我边界后, 才能真正走向共同体感觉。首先, 必须成为一个为自己负责的独立个体; 然后, 这个独立的个体才能以平等的“横向关系”为共同体做出贡献。阿德勒思想中蕴含着一种内在的逻辑顺序: 首先通过目的论和课题分离实现个体的独立与自由, 这是一种激进的个体主义; 随后, 将这个自由的自我投入到共同体中, 通过贡献感获得幸福, 这又体现了深刻的集体主义关怀。这种从“分离”到“整合”的两步过程, 解释了其理论看似矛盾实则统一的内在结构。

---

## 第二部分 作者的试炼——亲身经历如何锻造更深刻的哲学

本部分是报告的传记核心, 旨在将岸见一郎的个人生命历程与《接受幸福的勇气》的主题思想进行直接关联。

### 2.1 直面死亡: 疾病、意外与自我的破碎

岸见一郎的个人健康危机成为其哲学深化的催化剂。他曾因过度劳累和压力导致一场原因不明的重病, 而在身体稍有恢复后, 又因在楼梯上踩空而被迫休养三周<sup>3</sup>。

这次意外休养带来了一个关键的顿悟: 他曾认为自己不可或缺的医院, 在他缺席期间运转如常<sup>3</sup>。这一发现沉重打击了他建立在“有用性”和“生产力”之上的自我价值感。这次经历迫使他直面一个根本问题: 当一个人无法“做事”时, 其价值何在? 这为他后期作品的核心论点——人的价值在于“存在”本身, 而非“行为”——埋下了伏笔<sup>24</sup>。

## 2.2 照护者的智慧：从父母身上学到的功课

岸见一郎的照护经历同样深刻地影响了他的思想。早年，他因母亲突发中风，曾每天花费18个小时在病床边照料，为此中断了研究生学业<sup>3</sup>。这是他第一次长期而深刻地体验生命的脆弱与照护的艰辛。

晚年，他又承担起照护罹患失智症（阿尔茨海默病）的父亲的责任<sup>4</sup>。这段经历成为他撰写《变老的勇气》和《面对父母老去的勇气》等著作的核心素材，这些作品亦可视为《接受幸福的勇气》的主题前奏。

通过这些经历，岸见一郎学会在当下时刻寻找喜悦，接纳父母“现在”的样子而非执着于他们“过去”的形象。他领悟到，一个人的存在本身就是一种贡献，即便他已丧失记忆和行动能力<sup>24</sup>。正如他在书中所言，“父母活着，就是对家庭有所贡献”<sup>30</sup>。

这些个人磨难迫使阿德勒心理学中的“贡献感”概念在岸见一郎的思想中发生了演进。在早期更侧重理论的作品中，“贡献”主要指代积极的、与社会任务相关的行为<sup>5</sup>。然而，当他自己因病无法保持“生产力”，或面对无法再进行任何常规意义上“贡献”的父亲时，最初的理论框架显得力不从心<sup>3</sup>。为了使哲学与现实和解，他必须深化这一概念。最终，他得出了一个更为深刻的结论：仅仅是“存在于此”，一个人就具有价值，并能对他人的生命产生贡献<sup>24</sup>。这是对阿德勒思想的重大发展，使其能够适用于生命最脆弱的阶段——如婴儿期、重病期和老年期，并成为其独立作品中最核心的哲学创见。

---

## 第三部分《接受幸福的勇气》的核心论述

本部分将综合现有信息，对该书本身进行详细分析，重点阐述其如何将演进后的阿德勒思想框架应用于生命中最严峻的挑战。

### 3.1 幸福是一种“存在”状态，而非“行为”的目的地

本书的核心论点在于颠覆将幸福视为通过成功或占有而“达成”的目标的传统观念<sup>24</sup>。相反，它主张幸福是一种“存在”的状态——一种在“此时此刻”有意识地选择感受幸福的能力，无论外部环境如何<sup>24</sup>。

虽然早前的作品已引入此概念，但《接受幸福的勇气》将其置于苦难的现实背景下进行检验。它回

答了那个最艰难的问题：当面对挚爱离世或绝症诊断时，一个人如何能够“是”幸福的？<sup>1</sup>。答案在于，将个体内在的价值和获得喜悦的能力与外部事件分离开来。

### 3.2 将阿德勒思想应用于悲伤、失落与死亡

- 悲伤中的目的论：从目的论的视角重塑悲伤的体验。与其将悲痛视为失落不可避免的“结果”（原因论），不如探寻长期沉溺于悲痛的“目的”。或许，其目的是为了逃避“在没有逝者的情况下继续前行、构建新生活”的人生课题。这一视角虽然极具挑战性，却也赋予了个体力量。
- 关系中的课题分离：在面对关系破裂时，课题分离成为关键工具。“我的课题是处理我的痛苦，并决定如何生活；他/她的课题是过他/她自己的生活。”这能有效防止个体陷入相互指责与悔恨的泥潭。在面对死亡时，“我的课题是在思念中过好我的人生，而不是陪着逝者一同死去。”
- 失落中的贡献感：即便身处巨大的悲伤之中，人依然可以找到贡献感——通过支持其他同样悲伤的家人，通过以有意义的方式纪念逝者，或者仅仅通过展现继续生活的勇气，这本身就能成为对共同体的一种鼓舞。

### 3.3 爱作为终极课题：从“我”到“我们”

在《幸福的勇气》的基础上，本书将爱定义为并非一种偶然“坠入”的短暂情感，而是一项由两个人共同完成的、需要决心和承诺的“课题”<sup>33</sup>。

真正的爱与联结被视为对抗自我中心主义的良药，而自我中心正是诸多不幸的根源<sup>32</sup>。爱的关系旨在构建一种密不可分的“我们”的幸福，这要求双方都超越利己（“我的幸福”）与利他（“你的幸福”）的局限<sup>32</sup>。

看似矛盾的是，正是通过爱他人、将人生的主语从“我”转换为“我们”这项课题，个体才能达成真正的“自立”。因为爱将人从自我的牢笼中解放出来，使其与更广阔的共同体相联结<sup>32</sup>。在苦难的语境下，这个“我们”便构成了使幸福成为可能的情感支持结构。

尽管本书植根于阿德勒心理学，但其核心主题——接纳无法改变之事（死亡、疾病）、专注于自身选择与回应、在存在本身中寻找意义——与斯多葛主义哲学的核心教义产生了强烈的共鸣。书中处理“无法避免的悲伤”<sup>1</sup>的方式，实际上与斯多葛学派关于“控制二分法”（即区分我们能控制和不能控制的事物）的理念如出一辙。将幸福定义为一种内在的“存在”状态和有意识的“选择”，而非外部条件的结果，正是斯多葛派追求内心安宁（apatheia）的实践路径。因此，《接受幸福的勇气》可以被视为岸见一郎融合阿德勒心理学与实用斯多葛主义的结晶，为读者在命运的挑战面前保持精神韧性提供了一套完整的思想框架。

---

## 第四部分 整体性与批判性评估

本部分将对本书的优点、局限性及其整体贡献进行平衡的评估。

### 4.1 思想者的演变:从苏格拉底式对话到个人证言

岸见一郎独立撰写本书,其风格的转变具有重要意义。前两部作品采用的“青年与哲人”的苏格拉底式对话体,是一种有效的教学工具,它通过青年的质疑来反映读者的困惑,从而使复杂的哲学思想更易于理解和接受<sup>37</sup>。

而一部融入了作者亲身经历的独立作品,其权威性的来源从逻辑辩论(哲人说服青年)转向了生命智慧(幸存者的证言)。这种转变赋予了第三部作品一种截然不同的、可能更为亲密和富有情感共鸣的基调。

### 4.2 勇气的局限:批评与反思

- 过度简化的指责:对阿德勒心理学(尤其是在其通俗化传播过程中)的一个普遍批评是,它可能过度简化了复杂的人类问题,甚至有“指责受害者”之嫌<sup>41</sup>。其对个人选择的极度强调,似乎忽视了系统性不公、严重心理创伤以及神经生物学因素的客观影响<sup>42</sup>。
- 职场应用的困境:一个具体的批评指出,“课题分离”原则在职场等层级分明的结构中难以应用。员工无法简单地对上司说“你的失望是你的课题,不是我的”,而不承担任何后果<sup>45</sup>。这凸显了该哲学所倡导的“横向关系”理想与现实世界中“纵向权力”结构之间的紧张关系。
- 目的论的边界:尽管目的论赋予人强大的能动性,但纯粹的目的论视角有时会显得对过去经历所造成的真实痛苦不够尊重。一种更为平衡的观点或许是,在承认过去影响的同时,依然强调当下的选择权。

### 4.3 最终综合:带着伤疤,活出完整人生的勇气

本报告的结论是,《接受幸福的勇气》传递的最终信息并非消除痛苦,而是将痛苦整合进一个完整的人生。幸福并非痛苦的缺席,而是在痛苦存在时,依然有勇气选择生活、联结与贡献。



从整体上看,“勇气”三部曲描绘了一段迈向心理成熟的旅程。它始于青春期从他人中分离、寻求自由的课题(《被讨厌的勇气》),继而转向成年早期建立深度联结的课题(《幸福的勇气》),最终抵达了成熟期以优雅和勇气直面死亡与失落的课题(《接受幸福的勇气》)。它所传递的,是一种深刻、坚韧且充满人性光辉的希望。

## Works cited

1. 接受幸福的勇气:人生幸福的行动指南by 岸见一郎 - Goodreads, accessed October 14, 2025, <https://www.goodreads.com/book/show/44805749>
2. 世界读书日·我悦我心| 可以改变人生的心理学书籍推荐 - 蚌埠学院, accessed October 4, 2025, <https://www.bbc.edu.cn/xljk/2022/0429/c3027a88012/page.htm>
3. 《被討厭的勇氣》作者岸見一郎:我不曾以「挫折」字眼來回顧自己 ..., accessed October 14, 2025, <https://www.cw.com.tw/article/5108455>
4. 《老去的勇气》--书汇--中国作家网, accessed October 14, 2025, <http://www.chinawriter.com.cn/n1/2020/0506/c405073-31697580.html>
5. 书评 | 《被讨厌的勇气》:善于打破束缚寻找成长的力量 - 包头新闻网, accessed October 4, 2025, <https://www.baotounews.com.cn/443572/2025/02/37584190.html>
6. 书香伴·心致远|《被讨厌的勇气》心理成长读书会活动回顾 - 西南交通大学希望学院, accessed October 4, 2025, <https://www.swjtuhc.cn/m/html/xlfz/detail/163839>
7. 《被討厭的勇氣》讀後心得:被討厭就能獲得自由?而且是通往幸福 ..., accessed October 4, 2025, <https://readingoutpost.com/the-courage-to-be-disliked-io/>
8. 第十九期 | 共读一本书《被讨厌的勇气》, accessed October 4, 2025, <https://www.gwng.edu.cn/library/2022/1130/c1757a81388/page.htm>
9. 目的论- 维基百科, 自由的百科全书, accessed October 4, 2025, <https://zh.wikipedia.org/zh-cn/%E7%9B%AE%E7%9A%84%E8%AB%96>
10. 被讨厌的勇气- 播客 - Apple Podcasts, accessed October 4, 2025, <https://podcasts.apple.com/cn/podcast/%E8%A2%AB%E8%AE%A8%E5%8E%8C%E7%9A%84%E5%8B%87%E6%B0%94/id1765086236>
11. 接受不完美的勇氣:阿德勒100句人生革命 - 博客來, accessed October 4, 2025, <https://www.books.com.tw/products/0010663197>
12. 被討厭的勇氣:自我啟發之父阿德勒的教導| 誠品線上, accessed October 4, 2025, <https://www.eslite.com/product/1001136022367152>
13. 被討厭的勇氣:自我啟發之父「阿德勒」的教導 - 金石堂, accessed October 4, 2025, <https://www.kingstone.com.tw/basic/2011771016167/>
14. 这届年轻人, 尝试读点新东西, accessed October 4, 2025, <https://paper.people.com.cn/rmrhwb/pc/attachement/202504/23/f1eb7717-e216-4e2a-b8de-f952b31b0be5.pdf>
15. 博客來-即使被討厭, 也要自由地活下去:阿德勒的「勇氣」心理學, accessed October 4, 2025, <https://www.books.com.tw/products/0010838594>
16. 課題分離就是複雜人際關係的唯一解方?你一定要學會的心理學技巧 - 理想生活設計, accessed October 4, 2025, <https://www.zoeyk.co/%E8%AA%B2%E9%A1%8C%E5%88%86%E9%9B%A2/>
17. 被討厭的勇氣 - 明光社|, accessed October 4, 2025, <http://www.truth-light.org.hk/nt/article/%E8%A2%AB%E8%A8%8E%E5%8E%AD%>

[E7%9A%84%E5%8B%87%E6%B0%A3](#)

18. 7465af25f1f244f2a5c969be65a5... - 北京师范大学心理学部, accessed October 4, 2025, <https://psych.bnu.edu.cn/attachments/7465af25f1f244f2a5c969be65a559c2.docx>
19. 以阿德勒為人生教練別陷入錯誤的課題分離【書摘】| 生活 - 中央社, accessed October 4, 2025, <https://www.cna.com.tw/news/ahel/202501125002.aspx>
20. 認知縫隙- Podcast, accessed October 4, 2025, <https://podcasts.apple.com/us/podcast/%E8%AE%A4%E7%9F%A5%E7%BC%9D%E9%9A%99/id1755493697>
21. 求同存異, 阿德勒職場領導學: 團隊夥伴各個不同, 照樣帶出績效的勇氣 ..., accessed October 4, 2025, <https://www.eslite.com/product/10012013192682386368004>
22. Alfred Adler: Theory and Application - Adler Graduate School, accessed October 4, 2025, <https://www.alfredadler.edu/about/alfred-adler-theory-application/>
23. 接受不完美的勇氣: 阿德勒100句人生革命(十萬本紀念精裝版) - 博客來, accessed October 4, 2025, <https://www.books.com.tw/products/0010725993>
24. 變老的勇氣: 被討厭的勇氣作者教你如何擁有更精采的人生下半場! | 誠 ..., accessed October 14, 2025, <https://www.eslite.com/product/1001129462725451>
25. 正向面對老-變老的勇氣、我輩中人, accessed October 14, 2025, <https://aerc.ccu.edu.tw/p/405-1242-29394.c3030.php?Lang=zh-tw>
26. 變老的勇氣:《被討厭的勇氣》作者教你如何擁有更精采的人生下半場! - 博客來, accessed October 14, 2025, <https://www.books.com.tw/products/0010804789>
27. 面對父母老去的勇氣| 誠品線上, accessed October 14, 2025, <https://www.eslite.com/product/1001122732827752>
28. 老去的勇氣(簡體書) - 三民網路書店, accessed October 14, 2025, <https://www.sanmin.com.tw/product/index/007720726>
29. 老去的勇气(Chinese Edition) by 岸见一郎 - Goodreads, accessed October 14, 2025, <https://www.goodreads.com/book/show/52759396>
30. 面對父母老去的勇氣 - 基道BOOKFINDER, accessed October 14, 2025, <https://www.logos.com.hk/link/?code=4713510946947>
31. 岸見一郎| 作家 - 遠見天下文化事業群, accessed October 14, 2025, <https://bookzone.cwgv.com.tw/author/8149>
32. The Courage to Be Happy - by Ichiro Kishimi and Fumitake Koga - Derek Sivers, accessed October 14, 2025, <https://sive.rs/book/Courage2bHappy>
33. 自我啟發之父”阿德勒的哲學課2 - 幸福的勇氣 - 博客來, accessed October 14, 2025, <https://www.books.com.tw/products/CN11720685>
34. The Courage to Be Happy: The Japanese Phenomenon That Shows You That True Contentment Is Within Your Power - Google Books, accessed October 14, 2025, [https://books.google.com/books/about/The\\_Courage\\_to\\_Be\\_Happy.html?id=p1TADwAAQBAJ](https://books.google.com/books/about/The_Courage_to_Be_Happy.html?id=p1TADwAAQBAJ)
35. 被討厭的勇氣二部曲完結篇: 人生幸福的行動指南 - 博客來, accessed October 14, 2025, <https://www.books.com.tw/products/0010732121>
36. The Courage to Be Happy by Ichiro Kishimi: 7 Minute Summary - YouTube, accessed October 14, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=rllM0XrD-Ls>
37. 四川大学图书馆, accessed October 4, 2025, <https://lib.scu.edu.cn/weeklybookslis?id=108130>



38. 《被讨厌的勇气》| 图书馆-湖南机电职业技术学院, accessed October 4, 2025, <https://www.hnjdz.edu.cn/tushuguan/contents/1382/44.html>
39. 我校隆重举行2024届毕业生毕业典礼暨学士学位授予仪式 - 石家庄学院, accessed October 4, 2025, <https://www.sjzc.edu.cn/xcb/atm/7/2024070510322826.pdf>
40. “一月一书”读书挑战 | 拒绝精神内耗, 你需要“被讨厌的勇气” - 掌中九江, accessed October 4, 2025, <https://www.jjcbw.com/News/news/id/306217.html>
41. The Courage to Be Disliked: A single book can change your life by ..., accessed October 4, 2025, <https://www.goodreads.com/book/show/89573824>
42. 阿尔弗雷德·阿德勒 - 维基百科, accessed October 4, 2025, <https://zh.wikipedia.org/zh-cn/%E9%98%BF%E5%B0%94%E5%BC%97%E9%9B%B7%E5%BE%B7%C2%B7%E9%98%BF%E5%BE%B7%E5%8B%92>
43. 阿德勒心理學講義, accessed October 4, 2025, [https://schoolweb.tn.edu.tw/~nnjh\\_www/uploads/tadnews/file/nsn\\_3091\\_2.pdf](https://schoolweb.tn.edu.tw/~nnjh_www/uploads/tadnews/file/nsn_3091_2.pdf)
44. 從阿德勒 (Alfred Adler) 個體心理學解析華嚴五祖宗密大師的生命風格, accessed October 4, 2025, [https://www.huayencollege.org/files/paper/%E8%8F%AF%E5%9A%B4%E5%B0%88%E5%AE%97%E5%9C%8B%E9%9A%9B%E5%AD%B8%E8%A1%93%E7%A0%94%E8%A8%8E%E6%9C%83%E8%AB%96%E6%96%87%E9%9B%86/%E5%96%AE%E7%AF%87%E4%B8%8B%E8%BC%89/2022%20%E8%8F%AF%E5%9A%B4%E5%B0%88%E5%AE%97%E5%9C%8B%E9%9A%9B%E5%AD%B8%E8%A1%93%E7%A0%94%E8%A8%8E%E6%9C%83%E8%AB%96%E6%96%87%E9%9B%86\(%E4%B8%8B%E5%86%8A%E5%96%AE%E7%AF%87\)/18-%E9%87%8B%E7%85%A7%E6%BE%84-%E5%BE%9E%E9%98%BF%E5%BE%B7%E5%8B%92%E7%BC%88Alfred%20Adler%E7%BC%89%E5%80%8B%E9%AB%94%E5%BF%83%E7%90%86%E5%AD%B8%E8%A7%A3%E6%9E%90%E8%8F%AF%E5%9A%B4%E4%BA%94%E7%A5%96%E5%AE%97%E5%AF%86%E7%9A%84%E7%94%9F%E5%91%BD%E9%A2%A8%E6%A0%BC.pdf](https://www.huayencollege.org/files/paper/%E8%8F%AF%E5%9A%B4%E5%B0%88%E5%AE%97%E5%9C%8B%E9%9A%9B%E5%AD%B8%E8%A1%93%E7%A0%94%E8%A8%8E%E6%9C%83%E8%AB%96%E6%96%87%E9%9B%86/%E5%96%AE%E7%AF%87%E4%B8%8B%E8%BC%89/2022%20%E8%8F%AF%E5%9A%B4%E5%B0%88%E5%AE%97%E5%9C%8B%E9%9A%9B%E5%AD%B8%E8%A1%93%E7%A0%94%E8%A8%8E%E6%9C%83%E8%AB%96%E6%96%87%E9%9B%86(%E4%B8%8B%E5%86%8A%E5%96%AE%E7%AF%87)/18-%E9%87%8B%E7%85%A7%E6%BE%84-%E5%BE%9E%E9%98%BF%E5%BE%B7%E5%8B%92%E7%BC%88Alfred%20Adler%E7%BC%89%E5%80%8B%E9%AB%94%E5%BF%83%E7%90%86%E5%AD%B8%E8%A7%A3%E6%9E%90%E8%8F%AF%E5%9A%B4%E4%BA%94%E7%A5%96%E5%AE%97%E5%AF%86%E7%9A%84%E7%94%9F%E5%91%BD%E9%A2%A8%E6%A0%BC.pdf)
45. 《被討厭的勇氣》兩本系列作的讀後心得與三個職場省思 - 閱讀前哨站, accessed October 4, 2025, <https://readingoutpost.com/the-courage-to-be-disliked-2/>