

# 对话中的阿德勒革命：《被讨厌的勇气》综合分析报告

## 第一节：一个全球现象的剖析

《被讨厌的勇气》不仅仅是一本书，更是一种文化现象。它的出现，为无数在现代社会中感到焦虑和束缚的读者提供了一套颠覆性的思想体系。本节将深入探讨该书的创作背景、其在全球范围内的崛起，以及它所复兴的核心心理学流派，从而揭示其为何能成为一个时代的精神坐标。

### 1.1 作者及其使命：为21世纪复兴阿德勒

《被讨厌的勇气》的巨大成功，源于两位作者独特而互补的合作。该书由哲学家岸见一郎(Ichiro Kishimi)和作家古贺史健(Fumitake Koga)共同创作<sup>1</sup>。岸见一郎是研究阿德勒心理学和古代哲学的专家，他为本书提供了坚实的理论内核<sup>3</sup>。古贺史健则是一位擅长对话体裁写作的作家，他将岸见一郎提供的阿德勒思想“原材料”精心雕琢成一场引人入胜的思辨之旅<sup>3</sup>。

这种合作模式是本书成功的关键。它并非一本枯燥的学术专著，而是一个经过精心构建的叙事作品。古贺史健本人最初也对阿德勒的思想感到震惊和抗拒，他巧妙地将自己的这份怀疑和挣扎注入到书中“青年”这一角色中，从而为读者搭建了一座至关重要的桥梁<sup>3</sup>。这种结构确保了作品既忠实于阿德勒的哲学思想(由岸见一郎把关)，又具备了极高的叙事可读性(由古贺史健实现)。青年的提问层层递进，推动着话题的深入，使读者能够自然地代入他的视角，仿佛亲身参与了这场与哲学家的对话<sup>3</sup>。

### 1.2 从日本畅销书到全球自我成长领域的经典

该书于2013年在日本首次出版后，迅速引发轰动，销量超过一百万册<sup>1</sup>。其影响力很快超越国界，风靡亚洲乃至全球，全球总销量现已突破1000万册<sup>8</sup>。不同地区和语言的版本也相继问世，进一

步扩大了其读者群<sup>9</sup>。

《被讨厌的勇气》从一个日本国内的现象级畅销书演变为全球性的文化符号，这背后反映了其主题的普世性和跨文化共鸣。它精准地切中了现代社会的一种普遍“病症”：人们在社交媒体的点赞与认可中寻求价值，背负着过往创伤的重担，并在日益复杂的社会结构中感到无力<sup>11</sup>。这本书提出的核心承诺——“人可以从现在这一刻马上获得幸福”<sup>13</sup>——对于这种普遍的时代情绪而言，是一剂激进而极具吸引力的解药。这本书的成功并非偶然的出版事件，而是一个文化诊断工具。它揭示了在数字时代，一种广泛存在的“认可疲劳症”，以及人们对于在日益互联和相互审视的世界中建立个人主权的深切渴望。书名本身就是对现代社会“必须被喜欢、被关注、被认可”这一潜在规则的直接挑战。它为人们提供了一套哲学框架，使其能够有理有据地退出这场寻求外部认可的无尽游戏，这不仅是自我提升，更是在数字时代下的一种心理自保手册。

### 1.3 “第三巨头”：重新介绍阿尔弗雷德·阿德勒

本书的一个重要贡献，是让阿尔弗雷德·阿德勒(Alfred Adler)这位心理学大师重新回归大众视野，并将他与弗洛伊德、荣格并称为心理学“三大巨头”<sup>3</sup>。书中明确区分了阿德勒心理学与弗洛伊德精神分析学的核心差异。弗洛伊德的“原因论”(Etiology)认为，人当下的困境源于过去的创伤和经历<sup>2</sup>。与此相对，阿德勒的“个体心理学”(Individual Psychology)则强调人的主观能动性、当下的“目的”(Teleology)以及自由选择自己生活方式的强大能力<sup>3</sup>。

这本书有效地为阿德勒进行了一次成功的“品牌重塑”。长期以来，弗洛伊德和荣格的名字与宿命论(无法摆脱的过去、深不可测的潜意识)紧密相连，让大众感到一种心理上的沉重。而《被讨厌的勇气》则将阿德勒塑造为一位倡导个人自由意志的英雄。这种定位既是一个强有力的营销策略，也是一种深刻的哲学宣言，它为那些厌倦了精神分析学中悲观色彩的读者，提供了一个充满希望和力量的全新选择。

## 第二节：通往阿德勒式自由的三大支柱

本书的核心思想建立在三个紧密相连的颠覆性概念之上。它们共同构成了一套完整的哲学体系，旨在将读者从过去的束缚和人际关系的烦恼中解放出来。本节将对这三大支柱——目的论、课题分离与共同体感觉——进行深入的分析，不仅解释其含义，更剖析它们所要求的深刻心理转变。

### 2.1 心灵的“哥白尼式革命”：目的论 vs. 原因论

本书提出的最具挑战性的思想，莫过于用阿德勒的“目的论”取代弗洛伊德的“原因论”<sup>2</sup>。

- 原因论(Etiology):这是我们通常的思维定式，即“现在”由“过去”决定。例如，“我之所以社交恐惧，是因为童年时受过欺凌”。在这种模式下，人是过往经历的产物，改变显得异常困难，因为过去无法重写<sup>13</sup>。
- 目的论(Teleology):阿德勒心理学彻底颠覆了这一逻辑。它主张，我们并非被过去的“原因”所推动，而是为了达成现在的某个“目的”而行动<sup>13</sup>。例如，一个人选择“社交恐惧”的生活方式，其“目的”可能是为了避免在人际交往中再次受到伤害。这样一来，他就有了“因为我有社恐，所以无法参加社交活动”的借口<sup>4</sup>。

书中甚至否定了“心理创伤”作为决定性力量的存在，认为任何经历本身都不是成功或失败的原因，决定我们的是我们赋予经历的意义<sup>2</sup>。这种观点将个人责任和主观能动性推向了极致。它要求个体不再将自己视为环境的受害者，而是自身生活方式的“选择者”。例如，愤怒不再是一种无法控制的爆发性情绪，而是为了达成“支配对方”或“让对方听话”等目的而制造和使用的“工具”<sup>17</sup>。这种思想转变对某些人来说极大的赋能<sup>19</sup>，但也被一些批评者认为是“指责受害者”，因为它可能忽略了创伤的真实影响<sup>14</sup>。

表1:原因论 vs. 目的论:一场思维范式的转变

为了更清晰地展示这一核心思想的颠覆性，下表从多个维度对比了两种理论范式。

特征	弗洛伊德式原因论 (Etiology)	阿德勒式目的论 (Teleology)
核心问题	“过去的什么原因导致了我现在状态？”	“我现在的状态服务于什么目的？”
分析焦点	过去、潜意识、心理创伤	现在、有意识的选择、目标
对过去的看法	决定论:过去决定现在。	主观论:我们为过去赋予意义，以服务于现在的目的。
对“创伤”的看法	当前病态的决定性原因。	一种我们从中选择了某种生活方式的经历。
个人能动性	有限。我们是自身历史的产	绝对。我们是自己生活方式

	物。	和选择的创造者。
改变的路径	挖掘并理解过去的原因。	改变当下的目的, 选择新的生活方式。
情绪示例	“我大叫是因为我生气了。” (情绪导致行为)	“我制造出愤怒的情绪, 是为了大叫。”(行为/目的创造情绪)

## 2.2 人际自由的蓝图: 课题分离 (Task Separation)

如果说“目的论”是内在的革命, 那么“课题分离”就是将这场革命付诸实践、重塑人际关系的行动指南。阿德勒认为, “一切烦恼皆源于人际关系”<sup>13</sup>, 而人际关系之所以出现问题, 根本原因在于我们混淆了自己和他人的“课题”<sup>17</sup>。

“课题分离”的原则非常清晰: 思考“这个决定的后果最终由谁来承担?”<sup>20</sup>。谁承担后果, 这就是谁的课题。例如:

- 学习: 孩子是否用功学习, 这是他自己的课题, 因为最终承担成绩好坏、前途发展等后果的是他自己。父母可以提供支持和帮助, 但不能代替孩子学习, 更不应将孩子的成绩视为自己的课题而强加干涉。
- 他人的评价: 别人如何看待你、是否喜欢你, 这是“他人”的课题, 你无法也无需控制。而你的课题, 是选择以何种方式真诚地生活<sup>4</sup>。

这本书的书名——《被讨厌的勇气》——正是“课题分离”的极致体现。它意味着, 一个人有勇气去完成自己的课题(过自己的人生), 同时将评价、喜欢或讨厌你的课题完全交还给别人。这一原则是摆脱“取悦症”和过度在乎他人眼光的良药, 为个人提供了清晰的边界感和行动自由<sup>11</sup>。然而, 批评者也指出, 在现实的权力结构中(如职场), 僵硬地运用“课题分离”可能会显得不通人情甚至危险, 因为你无法完全无视上司的期待(这是他的课题), 否则可能面临被解雇的后果(这是你的后果)<sup>21</sup>。

## 2.3 人生的终极目标: 培养共同体感觉 (Community Feeling)

“课题分离”并非阿德勒心理学的终点。如果止步于此, 个体可能会陷入一种冷漠的孤立主义。因

此，阿德勒提出了一个更高的人生目标——“共同体感觉”<sup>2</sup>。

“共同体感觉”是阿德勒心理学的终极目标，也是人际关系的最终归宿<sup>21</sup>。它指的是一种将他人视为“伙伴”而非“敌人”的感觉，并能与他人的联系中找到归属感<sup>17</sup>。获得这种感觉的途径，是通过“贡献”。这里的“贡献感”并非指要做出惊天动地的伟业，也无需得到他人的认可或表扬。它是一种主观感受——“我感觉自己对共同体有用”<sup>8</sup>。这种共同体的范围可以小至家庭、朋友，大至社会、国家，甚至全人类<sup>21</sup>。

“共同体感觉”是“课题分离”的重要补充。它澄清了一个关键点：“课题分离”是为了剔除人际关系中不健康的干涉和束缚，而不是为了切断人与人之间的联系。它更像是一个起点，让你在守住边界之后，能够以一种更健康、更平等的方式与他人建立深刻的联结<sup>21</sup>。

这三大支柱并非孤立的概念，而是构成了一个循序渐进、层层递进的心理成熟过程。首先，目的论赋予个体改写自身叙事的内在力量，让人从“我是过去的受害者”转变为“我是现在的选择者”，这是心理独立的宣言。没有这一步，个体将永远感觉被过往经历所束缚。其次，一旦获得了这份内在自由，就需要一个工具来处理外部世界的人际关系，课题分离正是这个工具。它是目的论在人际互动中的实际应用：“我的感受是我的选择（目的论），因此你如何回应真实的我，是你的课题，而非我的（课题分离）。”然而，这种自由若无引导，可能滑向自恋或冷漠。因此，哲学需要一个更高的目标来避免这种偏颇，共同体感觉便提供了这个目标。它回答了“既然我自由了，我该用这份自由做什么？”这一终极问题。答案是：去贡献，将自己视为更宏大整体的一部分，并在这种归属感和贡献感中找到真正的幸福。这个过程完美地模拟了个体从自我中心（我的过去不定义我），到分化（这是我，那是你），再到整合（“我”如何为“我们”贡献）的成长轨迹。这本书，本质上就是这份成长路线图。

## 第三节：形式即内容：对话体写作手法的分析

《被讨厌的勇气》的巨大影响力，与其独特的写作形式密不可分。作者选择了一种古老而有效的叙事框架——对话体，这不仅是一种文体选择，更是实现其思想传播和读者转化的核心策略。

### 3.1 哲人与青年：一场现代的苏格拉底式对话

本书的结构模仿了古希腊哲学的经典形式“对话篇”，主要内容由一位充满智慧的“哲人”与一位愤世嫉俗、充满困惑的“青年”之间长达五个夜晚的对话构成<sup>2</sup>。这种形式并非单向的知识灌输。书中的青年并非一个被动的倾听者，他会激烈地反驳、质疑，并表达出与普通读者初次接触阿德勒思想时完全相同的困惑与愤怒<sup>3</sup>。

这种编排是说服性写作的典范。青年在对话中扮演了“读者代言人”的角色<sup>3</sup>。当他第一次听到“目的论”时，他大声疾呼“这简直是歪理邪说！”，这恰恰验证了读者内心的怀疑。随着哲人以耐心和严密的逻辑逐一拆解青年的论点，他实际上也在同步拆解读者的固有观念。这种辩证的、你来我往的对话过程，让读者在吸收颠覆性思想时，感觉像是在进行一场个人的探索之旅，而非被动地接受一场讲座<sup>7</sup>。

### 3.2 从抽象到可感：让哲学“病毒式”传播

对话体成功地将抽象的哲学和心理学概念，转化为具体可感的日常情境和案例，使其贴近生活，易于理解<sup>5</sup>。例如，“目的论”这个复杂的概念，是通过一个服务员不小心把咖啡洒在哲人身上的简单场景来阐释的<sup>18</sup>。哲人指出，他之所以没有发怒，是因为他没有“通过发怒来震慑对方”的“目的”。这种将理论融入故事的写作手法，使得本书在阅读体验上有时更像一本小说，充满了趣味性<sup>6</sup>。

可以说，本书的流行与它的形式是无法分割的。一本直接阐述阿德勒个体心理学理论的教科书，绝不可能触及数以千万计的读者。通过将哲学思想嵌入到一个充满人性冲突的戏剧性框架——青年的思想转变过程——之中，作者让这些思想产生了情感上的共鸣。读者不仅仅是在学习一套理论，更是在见证一个人的“顿悟”过程，这使得读者自身的转变也似乎变得触手可及。

这种对话形式本身就是一种功能性的设计，它在读者阅读的过程中，实时地进行着一场“认知疗法”。阿德勒心理学与许多认知疗法一样，其核心在于识别并挑战那些不合理或无益的信念。书中的青年角色，正是这些普遍存在但自我设限的信念的化身（例如，“我的过去决定了我的现在”，“我需要他人的认可才能有价值”）。而哲人则扮演了“治疗师”的角色，他运用苏格拉底式的提问和逻辑推理，揭示青年世界观中的矛盾与谬误。当读者跟随这场对话时，他们也被邀请参与到这个过程中。他们能从青年的口中听到自己的反对意见，然后看到这些意见被哲人系统性地回应和化解。因此，阅读这本书的行为，本身就模拟了一场治疗。其叙事结构引导着读者走过识别、挑战并最终替换自己局限性信念的全过程。可以说，这本书的媒介本身，就是它所倡导的疗法。

## 第四节：被批评的勇气：反响、应用与局限性

任何颠覆性的思想都必然会引发争议，《被讨厌的勇气》也不例外。本节将平衡地评估这本书的社会影响，从广泛的赞誉到深刻的批评，全面审视其思想在现实世界中的适用性与固有的理论局限。



## 4.1 全球赞誉：一场“颠覆认知”的视角转变

本书在全球范围内获得了压倒性的积极评价。在Goodreads、豆瓣等读者社区，无数评论将其描述为“改变人生”、“令人茅塞顿开”和“思想解放”的著作<sup>14</sup>。许多读者表示，在读完此书后，感到一种如释重负的解脱感和前所未有的力量感<sup>26</sup>。在Goodreads网站上，该书获得了超过12.7万次评分，平均分高达3.93(满分5分)，其中69%的读者给出了4星或5星的好评，这充分证明了其广泛的吸引力<sup>14</sup>。

这本书的魅力在于它赋予了读者一种“许可”。它允许人们停止无休止地取悦他人，允许人们放下对过往的怨恨，并允许人们自主定义属于自己的幸福。对于那些深陷于社会期待、人际关系和历史包袱中的人来说，这个信息无疑是革命性的。

## 4.2 冷漠的哲学？批评与反思

尽管赞誉如潮，但针对本书的批评也同样尖锐而深刻。这些批评主要集中在其理论的现实适用性上，认为书中的理念过于理想化，甚至可能在现实中产生负面影响。

- 职场应用的风险：一个主要的批评点是，在等级森严的职场中，简单粗暴地应用“课题分离”原则是不切实际的。员工不能简单地将“满足上司的期待”视为“上司的课题”而置之不理，因为这很可能导致被解雇的后果<sup>22</sup>。
- “指责受害者”的嫌疑：本书对“心理创伤”的否定论调，是其最富争议的部分。批评者认为，这种观点完全忽略了系统性不公、社会压迫和严重虐待对个体造成的真实而持久的伤害，构成了一种“指责受害者”(victim blaming)的逻辑<sup>14</sup>。这种观点对于那些真正身处弱势或遭受结构性压迫的个体而言，可能显得既天真又残酷。
- 人际关系的“冷漠化”：一些读者和评论者认为，过度强调“课题分离”可能导致人际关系变得冷漠、疏离和过度交易化，仿佛人与人之间只剩下清晰的责任边界，而缺乏了应有的温情与共情<sup>21</sup>。

这些批评揭示了本书核心思想中的一个内在张力：即个人心理主权的理想，与复杂的社会、经济权力结构的现实之间的冲突。对于身处优越地位的人来说，“不在乎别人的看法”或许是一种可以轻松实现的选择；但对于那些在社会中处于边缘或从属地位的人而言，他人的看法往往直接关系到其生存与安全。本书几乎完全聚焦于个体的内在世界，而对外部的、系统性的制约因素着墨甚少。

## 4.3 阿德勒理论的局限性

除了对本书内容的批评，阿德勒心理学理论本身也存在一些固有的局限性。

- 过度简化：阿德勒心理学有时被批评为过于乐观或简单化，它在强调主观能动性的同时，可能低估了遗传、生物化学、无意识过程以及严重精神疾病（如精神分裂症）的复杂性<sup>30</sup>。
- 内在矛盾：理论中存在一些看似矛盾的观点。例如，阿德勒认为个体的“生活方式”在四五岁时就已基本定型<sup>31</sup>，这似乎又带有某种决定论的色彩，与书中反复强调的“自由选择”存在一定的张力。
- 消极的补偿机制：其理论对“补偿作用”的解释有时过于消极，侧重于个体为了克服生理或心理上的缺陷而努力，而忽略了人类追求成长和卓越的积极内在驱动力<sup>30</sup>。

总而言之，尽管《被讨厌的勇气》中所阐释的阿德勒思想，对于重塑日常焦虑和人际冲突的认知框架是一个强大的工具，但它并非解决所有心理健康问题的万能药。其最大的优点——简单、直接、强调能动性——同时也是其最大的弱点。对于处理深度的临床抑郁、严重创伤后应激障碍等复杂情况，这套理论可能是不够的。

这本书的核心价值主张，同时也是其最大的争议点，在于它彻底地将幸福与外部条件分离开来。这解释了为何它能同时收获狂热的追捧与尖锐的批评。大多数自我提升理论和社会主流叙事，都或多或少地将幸福与外部成就或认可挂钩：“等我升职了就会幸福”，“等我得到所有人的尊重就会幸福”，“等我疗愈了童年创伤就会幸福”。《被讨厌的勇气》则斩断了这根链条，它宣称幸福是一种当下的选择和状态，与你的职位、他人的看法或你的过去全然无关<sup>13</sup>。对于那些感觉自身外部环境难以改变的人来说，这无疑解放性的福音，为他们提供了一条不依赖于赢得一场“不可能的游戏”就能通往幸福的道路。然而，对于那些致力于改变不公正外部条件（如社会活动家）的人来说，这种论调听起来就像是一种逃避主义或政治冷漠的宣言，仿佛在说“别担心社会不公，你只需选择快乐就好”，这无异于对现实问题的消解。因此，这本书完全在心理层面运作，其价值和接受度，很大程度上取决于读者的主要困境是内生的认知问题，还是外在的结构性问题。

## 第五节：从自由到幸福：未完的对话

《被讨厌的勇气》的巨大成功并未终结这场关于人生意义的探讨。其续作的出现，不仅延续了哲人与青年的对话，更在深度和广度上对前作的思想进行了补充、修正与升华，为读者描绘了一幅更完整、更具实践性的阿德勒式美好生活蓝图。

### 5.1 下一章：《幸福的勇气》

作为“勇气三部曲”的完结篇，《幸福的勇气》被定位为前作的“行动指南”，而《被讨厌的勇气》则是



“地图”<sup>32</sup>。故事设定在三年后，当初那位青年已经成为一名小学教师，但在现实的教育工作中，他发现阿德勒的思想难以实践，甚至感到理想破灭，于是再次找到了哲人<sup>33</sup>。

这本书的核心议题从如何获得“自由”，转向了如何实现“幸福”<sup>32</sup>。如果说第一部的主题是“独立”，核心工具是“课题分离”，那么第二部的主题就是“爱与关系”，核心议题是人生最终、也是最困难的课题——爱。续作的出现，本身就默认了第一本书可能存在的局限性。它直面了读者最常见的疑问：“我理解了这些道理，但在充满摩擦的现实中究竟该如何践行？”通过聚焦于教育和爱这两个最复杂的人际关系领域，续作试图软化第一部中激进的个人主义色彩，为阿德勒哲学提供一个更温暖、更具社群关怀的实践路径。

表2：“勇气”二部曲：一部比较概览

为了清晰地展示两部作品之间的思想演进，下表对它们进行了对比。这有助于理解作者的思想体系是一个动态发展的过程，续作是前作不可或缺的补充。

特征	《被讨厌的勇气》	《幸福的勇气》
隐喻角色	“地图” <sup>32</sup>	“行动指南” <sup>32</sup>
主要目标	实现个人的自由 <sup>32</sup>	通过联结实现幸福 <sup>32</sup>
核心主题	从他人的期待中获得独立	建立充满爱与尊重的关系
关键概念	课题分离	爱(作为最终的人生课题)
哲学焦点	个体的内在世界与边界	个体在共同体中的实践应用
青年的状态	寻求理论答案的迷茫者 <sup>3</sup>	遭遇现实挫折的实践者 <sup>33</sup>
隐含的问题	“我不幸福，因为我不自由。”	“我自由了，但为何仍不幸福？”

5.2 结论性综合：被讨厌的永恒价值

综合来看,《被讨厌的勇气》及其续作共同构成了一个完整而深刻的现代人生哲学体系。它的永恒价值,或许不在于提供一套可以一成不变照搬的“人生说明书”,而在于提供了一个强大的“认知工具箱”。

书中的核心概念——目的论、课题分离、共同体感觉——如同一副副特殊的眼镜,让人们能够以全新的视角重新审视自己的生活、人际关系和内心独白。尽管书中的具体建议在应用于复杂现实时需要审慎和变通,但它对现代社会焦虑症的精准诊断,以及其提出的以“自我决定”为核心的激进疗法,无疑对传统智慧构成了有力且宝贵的挑战。

最终,“被讨厌的勇气”并非鼓励人们变得孤僻或与世隔绝,它本质上是一种更深层次的勇气——敢于为自己的人生负责,敢于摆脱外部的评价体系,去创造和定义属于自己的价值与幸福。这,或许就是这场始于对话的阿德勒革命,留给这个时代最珍贵的遗产。

## Works cited

1. 岸見一郎- 維基百科, 自由的百科全書, accessed October 4, 2025, <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%B2%B8%E8%A6%8B%E4%B8%80%E9%83%8E>
2. 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>
3. 四川大学图书馆, accessed October 4, 2025, <https://lib.scu.edu.cn/weeklybookslist?id=108130>
4. 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>
5. 《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.hnjdzzy.edu.cn/tushuguan/contents/1382/44.html>
6. 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/>
7. 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>
8. 【中国直邮】I READING爱阅读无畏的勇气:“自我启发之父”阿德勒的生命哲学课- 亚米, accessed October 4, 2025, <https://m.yami.com/zh/p/fearless-courage-adler-s-life-philosophy-course-the-fat-her-of-self-inspiration/3112023421/detail>
9. 被討厭的勇氣: 二部曲完結篇 人生幸福的行動指南 - 基道BOOKFINDER, accessed October 4, 2025, <https://www.logos.com.hk/link/?code=9789861372273>
10. 被讨厌的勇气 - 四川大学图书馆, accessed October 4, 2025, <https://lib.scu.edu.cn/node/108130>
11. 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>
12. “努力讨好他人”, 我太难了! - 心理知识- 中国大学生在线, accessed October 4, 2025, [https://dxs.moe.gov.cn/zx/a/xl\\_xlyz\\_xlzs/220111/1736796.shtml](https://dxs.moe.gov.cn/zx/a/xl_xlyz_xlzs/220111/1736796.shtml)
13. 《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/>

14. The Courage to Be Disliked: A single book can change your life by ..., accessed October 4, 2025, <https://www.goodreads.com/book/show/89573824>
15. 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>
16. 阿德勒\_個體心理學 - 教育百科, accessed October 4, 2025, [https://pedia.cloud.edu.tw/Entry/WikiContent?title=%E9%98%BF%E5%BE%B7%E5%8B%92\\_%E5%80%8B%E9%AB%94%E5%BF%83%E7%90%86%E5%AD%B8&search=%E9%98%BF%E5%BE%B7%E5%8B%92\\_%E5%80%8B%E9%AB%94%E5%BF%83%E7%90%86%E5%AD%B8](https://pedia.cloud.edu.tw/Entry/WikiContent?title=%E9%98%BF%E5%BE%B7%E5%8B%92_%E5%80%8B%E9%AB%94%E5%BF%83%E7%90%86%E5%AD%B8&search=%E9%98%BF%E5%BE%B7%E5%8B%92_%E5%80%8B%E9%AB%94%E5%BF%83%E7%90%86%E5%AD%B8)
17. 第十九期 | 共读一本书《被讨厌的勇气》, accessed October 4, 2025, <https://www.gwnq.edu.cn/library/2022/1130/c1757a81388/page.htm>
18. 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>
19. How Adlerian Psychology Helped Me Reclaim My Power In The Workplace - EAP-India, accessed October 4, 2025, <https://www.eap-india.com/how-adlerian-psychology-helped-me-reclaim-my-power-in-the-workplace/>
20. 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>
21. 认知縫隙- Podcast, accessed October 4, 2025, <https://podcasts.apple.com/us/podcast/%E8%AE%A4%E7%9F%A5%E7%BC%9D%E9%9A%99/id1755493697>
22. 《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/>
23. “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>
24. 被討厭的勇氣: 自我啟發之父「阿德勒」的教導(電子書) - 博客來, accessed October 4, 2025, <https://www.books.com.tw/products/E050011416>
25. 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>
26. I just finished reading 'The Courage To Be Disliked' : r/Stoicism - Reddit, accessed October 4, 2025, [https://www.reddit.com/r/Stoicism/comments/1ddkwus/i\\_just\\_finished\\_reading\\_the\\_courage\\_to\\_be\\_disliked/](https://www.reddit.com/r/Stoicism/comments/1ddkwus/i_just_finished_reading_the_courage_to_be_disliked/)
27. The Courage to Be Disliked: A single book can change your life - Goodreads, accessed October 4, 2025, <https://www.goodreads.com/book/show/43306206-the-courage-to-be-disliked>
28. The Courage to Be Disliked: A single book can change your life by Ichiro Kishimi, accessed October 4, 2025, [https://www.goodreads.com/book/show/43306206-the-courage-to-be-disliked?from\\_search=true&from\\_srp=true&qid=aTCAzGbYnx&rank=1](https://www.goodreads.com/book/show/43306206-the-courage-to-be-disliked?from_search=true&from_srp=true&qid=aTCAzGbYnx&rank=1)
29. The Courage to Be Disliked: The Japanese Phenomenon That Shows You How to

Change Your Life and Achieve Real Happiness by Ichiro Kishimi | Goodreads, accessed October 4, 2025,

<https://www.goodreads.com/book/show/41641923-the-courage-to-be-disliked>

30. 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>

31. 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)

32. 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>

33. 幸福的勇气by [日] 岸见一郎古贺史健 - Goodreads, accessed October 4, 2025,

<https://www.goodreads.com/book/show/40217662>