

# 被讨厌是一种怎样的体验？

原创 陈同学 陈同学在搬砖

2021-06-07

12:27

- 
- 本期依然是 陈同学在读书栏目，填一下上面一期文章埋下的坑
- 在[上面的一篇文章](#)中对《被讨厌的勇气》这本书做了一下简单总结和评价。
- 由于这本书采用对话体，有些观点并没有直接给出，叙述的比较散，所以经过我的理解加工，我觉得这本书整体可以分为3个部分，当然这只是个人观点 仅供参考。正如上一篇文章中所言 这本书讲的是 [阿德勒心理学](#)，这本书是要帮你解决什么问题呢？我觉得可以从 [三个角度](#) 来讲

## 1. 教你如何摆脱过去，改变过往经历带给你的伤害

比如很多人觉得自己原生家庭的经历  
导致了自己目前性格的缺陷

## 2. 教你如何克服当下，解决人际关系带给你的烦恼

比如很多人在人际过程中  
表现得自卑 社恐

## 3. 教你如何把握未来，得到人生真正的意义所在

比如很多人不知道人生得意义在哪  
自己的未来到底应该追求什么

- 上面这些问题在这本书中都有非常详细具体的讲解和解答
- 用一句话来概括来说，这本书就是用阿德勒心理学观点教你如何 [获得人生的幸福](#)
- 所以本篇文章也会把这本书分为 [过去](#)，[现在](#)，[未来](#) 三个角度来讲解。在每一part下面我会把作者叙述到的一些观点做一个总结凝练。
- 注意本篇文章较长，建议收藏以后慢慢看。有的同学可能有过相关的经历就会更能够共情，体会也更深刻一点，没有过相关经历的同学可能不太能get到书中的点。
- 以下是我理解下的对文章的一个划分

## Part1 关于过去

- Part1.1 人的行为不是由过去的经历决定的 而是由当下的目的决定的
  - 原因论
  - 目的论
- Part1.2 人的性格不是由过去的经历决定的，而是由我们自己选择的
  - (1)性格是什么？
  - (2)性格是无法改变的吗？

- (3)性格有必要改变吗?

## Part2 关于当下

- Part2.1 人际关系是一切烦恼的根源
- Part2.2 人际关系带来的烦恼应该如何解决
  - (1) 自卑感源于对过往经历的"自我解读"
  - (2) 自卑感源于"认可欲求"
  - (2) 竞争感会让你把世界都看成“敌人”
  - (3) 大部分人其实"没有你想象中的那么关注你"
  - (4)把每个人看成自己的伙伴
  - (5)我们虽有差异，但我们是平等的
  - (6)不用满足他人期待
  - (7)课题分离
  - (8) 拥有被讨厌的勇气才能变得自由
  - (9) 人际关系的终点是共同体感觉
  - (10)自我接纳，他者信赖，他者贡献

## Part3 关于未来

- Part3.1 人生最重要的不是终点而是过程，重要的是此时此刻
- Part3.2 人生的意义，由你自己决定

# Part1 关于过去

## Part1.1 人的行为不是由过去的经历决定的 而是由当下的目的决定的

- 在这一点上需要着重的讲讲两种截然不同的心理学理论,理解了这两种心理学理论，我觉得基本上就真正理解了阿德勒心理学的核心思想。

### 原因论

- 第一种是 佛洛伊德的原因论 即人的行为状态都是由过去的原因导致的，即 你的过去决定了现在 。
- 咱们来看这样一个事例：一位多年躲在自己的房间中闭门不出的男子非常想走出去，像正常人一样生活，但始终没办法改变自己，一旦踏出一步就会觉得不安。
- 按照佛洛伊德的原因论去解释他的经历，就能很顺理成章的被解读为 他过去的某种经历 比如受家庭虐待，校园霸凌等等经历导致 现在的他闭门不出的这种行为 。

### 目的论

- 另一种是 阿德勒的目的论 即人的行为状态都是由人的目的决定的，是你为了达成某种目的而选择的，即 你的目的决定了现在
- 用阿德勒的目的论去解释一些事情的时候你会感觉有点反直觉。
- 还是刚刚上面那个事例，按照阿德勒的目的论去解释就会变成，他是为了达成某种目的，比如不想和人开展一段关系，不想让人看到自己人格缺陷或者单纯的想获得父母的关注等等这些目的才不出门，才人为的给自己制造不安情绪。

- 一开始其实我觉得 **目的论** 挺荒谬的，比如上面说的这个例子，按照目的论的解释这个男子不出门的是为了达成 **不想和人展开关系** 这样一个目的，但是这样 **一个目的的产生** 不也是他过往的一些不幸的经历这样 **一个原因导致** 的吗？这样不就是又 **回到了原因论了** 吗？这不就套娃了吗？。。。我困惑了好久。。。。
- 但是看到后面作者提到了一个很重要的观点解答了我的困惑。我们目的的形成不是由过去经历导致的，而是由我们 **对过去经历所赋予的意义** 导致的。
- 书中解释说到，并不是说过去经历的伤害比如原生家庭，人际交往的失败，各种挫折等等这些经历对人格形成毫无影响。相反，影响会很大。但关键是 **经历本身不会决定什么**。我们给过去的经历 **“赋予什么样的意义”**，这直接决定了我们的生活。人生其实是 **自己选择自己如何生活方式的**。如果一味地关注过去的原因，企图仅仅靠原因去解释事物，那就会陷入“宿命论”。也就是说，你会觉得 **甚至未来全部都由过去的事情所决定**，
- **“无论之前的人生发生过什么，都对今后的人生如何度过没有影响。”** 决定自己人生的是活在 **“此时此刻”的你自己**。
- 问题不在于“发生了什么”，而在于 **“如何诠释”**。如果你成了原因论的信徒，那就会在过去的束缚之下永远无法获得幸福
- 这也可以解释了为什么有很多人经历了童年不幸，但有些人会一直 **消沉自卑甚至闭门不出**，有些人却选择 **乐观向上奋发**，比如前段时间刷屏的中科院博士论文致谢中的作者黄国平，从苦难中长大，却没有影响他向阳前行的心。
- 书中举了这样一个故事，井水一年四季都是18度，但我们夏天会觉得凉，冬天会觉得温暖。凉与暖并不是事实，只是你的主观感受差异导致的。
- 综上，我认为阿德勒目的论的完整解释应该是：人的行为状态都是由人的目的决定的，而人的目的是由 **我们对自己过往经历诠释以及所赋予的意义** 所决定的
- 大家可以仔细一品上面这句话，基本上，下面很多观点都是在这句话的基础上衍生出来的。

## Part1.2 人的性格不是由过去的经历决定的，而是由我们自己选择的

### (1)性格是什么？

- 首先在书中说到，在阿德勒心理学看来 **“性格”** 这个词的同义词是 **“生活方式”** 这个词，即 **人生中思考或行为的倾向**
- 说白了就是 **某人如何看“世界”，又如何看“自己”** 就可以理解为生活方式。从狭义上来讲可以理解为 **性格**
- 阿德勒心理学认为，性格等价于生活方式，生活方式是 **自己主动选择** 的结果。在我们进行性格选择的时候会受到 **很多外部环境因素** 的影响，比如“家庭，朋友，学校”等等。而且很多时候这种选择是 **无意识** 的。

### (2)性格是无法改变的吗？

- 很多人谈到“性格”一词就会觉得人是 **本性难移** 的，人的性格是很难按照自己的意志改变的。但既然他是我们所选择的，我们就可以再次 **“重新进行选择”**
- 既然可以再次重新选择，为什么很多人觉得性格难以改变呢？书中说这是我们没有改变的勇气，我们没有下定要改变的决心。
- 因为只要维持现状，那么对生活中的各种事情以及问题都可以根据经验进行推测，有现成的解决方案。如果选择新的生活方式，那就既不知道新的自己会遇到什么问题，也不知道应该如何应对眼前的事情。未来难以预测，生活就会充满不安，也可能有更加痛苦。
- 也就是说很多人想要改变但又害怕改变。面对变化产生的“不安”与不变带来的“不满”，很多人选择了后者，即缺乏改变的勇气

### (3)性格有必要改变吗？

- 很多人想改变自己的性格，比如想成为一个更开朗的人，成为一个更外向的人等等，咱们上面也说了，改变需要很大的勇

气。

- 但是阿德勒心理学认为，“重要的不是被给予了什么，而是如何去利用被给予的东西。”你之所以想要变成Y或者其他什么人，就是因为你只一味关注着“被给予了什么”。

## Part2 关于当下

阿德勒心理学认为，对于当下来讲，人际关系是一切烦恼的根源。

### Part2.1 人际关系是一切烦恼的根源

- 阿德勒认为，如果这个世界没有人际关系，如果这个宇宙中没有他人只有自己，那么一切烦恼也都将消失。
- 很多人看到这个观点的第一反应就是：离谱。人际关系确实会给我们带来很多烦恼，比如我们的自卑等等，但也不至于是“一切”烦恼的“根源”吧？它配的上吗这两个词吗？
- 比如我们会因为缺钱而烦恼，但这个烦恼只是因为我们单纯的想过更好的生活而不是因为人际关系，比如我们会因为生老病死而烦恼，是因为单纯的生物本能不是因为人际关系，诸如此类的例子你可能会举出几十个来反驳阿德勒的观点。
- 但是我看了书中的后面描述，觉得阿德勒这样的论点不无道理。下面是我的理解
- 设想现在地球上只有你一个人，即不存在人际关系了。现在来看一下上面的第一个问题，如果地球上只有你一个人，那也就不存在“钱”了，因为钱本身就是社会人际关系发展的产物，作为一般等价物来衡量不同的人所拥有物品的价值，既然不存在钱，这个时候你还会有缺钱的烦恼吗？而且后面所说的更好的生活也就不存在了，因为生活本身没有好坏之分，所谓更好与更坏也是由人际关系比较的产物。
- 再看第二个问题，如果现在地球上只剩下你一个人，没有人际关系，你也不会有生老病死的烦恼，因为当你只有一个人的时候，可能你连生老病死的概念都没有。这个有点哲学味道了。
- 所以按照这样子去理解的话，人际关系确实配得上“一切”，“根源”这两个词。确实有这样的压倒性的地位，你也可以从这个角度来想想你在日常所碰到的烦恼是不是和人际关系有关呢

### Part2.2 人际关系带来的烦恼应该如何解决

上面描述了阿德勒的观点，即人际关系是一切烦恼的根源。在紧接着后面，青年与哲人的对话，给出了解决人际烦恼的实际方案。一些用来解决人际关系烦恼的重要准则。我给大家总结一下。

#### (1) 自卑感源于对过往经历的"自我解读"

- 为什么人际关系会导致自卑呢，下面我总结一下书中的观点，可以有两种解释
- 1.自卑的第一种解释可以用前面的目的论。我们之所以会自卑封闭讨厌自己，是为了避免在与他人的关系中受伤这一目的。我们为什么会有这样一个目的呢？是因为我们从自己过往的经历中，比如一些人际交往上的失败或者别的事情后，进行自我解读，觉得自己就是在某个方面比不上别人，自己的性格就是会被人讨厌，轻视，伤害，孤立。甚至觉得自己就是一个没人喜欢的怪胎，人际关系中自己总是在受伤。在这种自我解读下，我们便有了避免在和他人关系中受伤这个目的的产生，与其陷入那种窘境倒，还不如一开始就不与任何人有关联，为了实现这个目的，我们便变得自卑封闭，只能看到自己的缺点。

#### (2) 自卑感源于"认可欲求"

- 2.自卑的第二种解释可以用追求优越性论。追求进步追求认可是人的普遍欲求。人类史上的科学进步也是“追求优越性”的

结果。人都处于追求优越性这一“希望进步的状态”之中，树立某些理想或目标并努力为之奋斗。同时，对于无法达成理想的自己就会产生一种自卑感。阿德勒认为，适度自卑感其实是有积极意义的，“自卑感也可以成为努力和成长的催化剂。”我们难以避免的会把自己与别人相比较。把别人的状态作为自己“追求卓越性”的目标。但书中说，健全的自卑感不是来自与别人的比较，而是来自与“理想的自己”的比较。从这个角度来说自卑感就是一种价值判断的问题，是一种认可欲求的问题。后面会讲到“认可欲求”的问题

## (2) 竞争感会让你把世界都看成“敌人”

- 人际关系带来的另外一个比较直接普遍的烦恼是竞争感。这一块其实我在上一次讲《非暴力沟通》的时候也有提到过，在那本书中也有类似的观点，在那本书中我们提到，人们产生争端的很大一部分原因就是进行对比，把自己和别人放在竞争的角度进行对比，感兴趣的同学可以点开上次的文章看看[聊聊最近看的一本颠覆认知的书。](#)
- 在《被讨厌的勇气》这本书中，是这样描述人际关系中的竞争感的，很多描述感觉都很真实
- "如果在人际关系中存在“竞争”，那人就不可能摆脱人际关系带来的烦恼，因为有竞争的地方就会有胜者和败者。那么势必就会产生自卑感或者优越感。
- 因为常常拿自己和别人相比就会产生“优于这个、输于那个”之类的想法，而自卑情结或优越情结就会随之而生，不知不觉就会把他人乃至整个世界都看成“敌人”。
- 也就是会认为人人都是随时会愚弄、嘲讽、攻击甚至陷害自己、绝不可掉以轻心的敌人，而世界则是一个恐怖的地方。
- 竞争的可怕之处就在于此。即便不是败者、即便一直立于不败之地，处于竞争之中的人也会一刻不得安心、不想成为败者。而为了不成为败者就必须一直获胜、不能相信他人。
- 之所以有很多人虽然取得了社会性的成功，但却感觉不到幸福，就是因为他们活在竞争之中。因为他们眼中的世界是敌人遍布的危险所在。
- 一个人总想着表现自己证明自己总想表现得自己比别人优越，他总是想赢这种竞争意识会让人生得幸福感大大降低因为就算你赢了也要时时刻刻提防着别人，一旦有了竞争意识就会不由得把周围得人当敌人和别人产生争斗。
- 但是放弃竞争不代表就完全放弃进步，我们应该追求的是只要自己不断前进即可。没有必要把自己和别人相比较。

## (3) 大部分人其实"没有你想象中的那么关注你"

- 但实际上，别人真的会那么关注你吗？会24小时监视着你，虎视眈眈地寻找攻击你的机会吗？恐怕并非如此。这实际上也是自我意识过剩的反应。大部分人其实没有你想象中的那么关注你，世界上最关注你的人其实是你自己。

## (4)把每个人看成自己的伙伴

- 如果能够体会到“人人都是我的伙伴”，那么对世界的看法也会截然不同。不再把世界当成危险的所在，也不再活在不必要的猜忌之中，你眼中的世界就会成为一个安全舒适的地方。人际关系的烦恼也会大大减少。

## (5)我们虽有差异，但我们是平等的

- 书中讲解到，人无高低之分，我们虽有差异，但我们是平等的。人都各有差异，但不能用这种“差异”去衡量人的优劣。无论是走在前面还是走在后面都没有关系，我们都走在一个并不存在纵轴的水平面上，我们不断向前迈进并不是为了与谁竞争。价值在于不断超越自我。我们不断向前迈进并不是为了与谁竞争。价值在于不断超越自我。退出竞争不是一种“认输”，而是当一个人想要做自己的时候，竞争势必会成为我们做自己的障碍
- 以上摘自原书

## (6)不用满足他人期待

- 我们在生活中的时候时常想要得到他人的认可，这就叫“认可欲求”，前面也讲到我们会因为实现不了认可欲求而产生自卑，阿德勒心理学否定“认可欲求”。



- 大部分会觉得追求别人的认可不是人之常情吗？得到别人的认可，我们能够消除自卑感，可以增加自信心。我们才能体会到“自己有价值”。这也就是我们前面说的价值判断的问题
- 阿德勒认为我们之所以会有认可欲求是和我们从小接受的“**赏罚教育**”有关，即我们从小受到的教育就是如果做了恰当的事情就能够得到表扬，而如果做了不恰当的事情就会受到惩罚。我们就会一直活在别人的期待中。
- 阿德勒认为如果的主要目标成了“**满足别人的期待**”，那工作和生活就会变得相当痛苦。因为那样就会一味在意别人的视线、害怕别人的评价，根本无法做真正的自己，人会一直活在**社会整体性的价值观中和对世俗认可欲求的追求中**。也就是舍弃真正的自我，活在别人的人生之中
- 其实这个观点也是老生常谈，并不新鲜了。很多**烂大街的鸡汤文**里都有，但书中不仅给出了这个观点，而且在后面还给出了**具体的可实施的方案**教我们如何**摆脱他人期待，活出自己**。也就是后面要讲的“**课题分离**”。

## (7)课题分离

- 阿德勒心理学认为，基本上，一切人际关系矛盾都起因于**对别人的课题妄加干涉**，或者**自己的课题被别人妄加干涉**。只要能够进行课题分离，人际关系就会发生巨大改变。
- 书中举了个例子，孩子学不学习或者跟不跟朋友玩，这原本是“**孩子的课题**”，而不是父母的课题。与此相对，父母命令孩子学习就是对别人的课题妄加干涉。如果这样的话，那肯定就避免不了冲突。辨别究竟是谁的课题的方法非常简单，只需要考虑一下“某种选择所带来的结果最终要由谁来承担？”如果孩子选择“不学习”这个选项，那么由这种决断带来的后果——例如成绩不好、无法上好学校等——最终的承担者不是父母，而是孩子。
- 阿德勒心理学并不是推崇放任主义。放任是一种不知道也不想知道孩子在做什么的态度。而阿德勒心理学的主张不是如此，而是在了解孩子干什么的基础上**对其加以守护**。如果就学习而言，告诉孩子这是他自己的课题，在他想学习的时候父母要随时准备给予帮助，但绝不对孩子的课题妄加干涉。在孩子没有向你求助的时候不可以指手画脚。
- 书中还说到，如果那样与别人划清界限的话，岂不是**谁都不能信任了吗？！**哲人：信任这一行为也需要进行课题分离。信任别人，这是你的课题。但是，如何对待你的信任，那就是对方的课题了。如果不分清界限而是把自己的希望强加给别人的话，那就变成粗暴的“干涉”了。
- 这里只以亲子关系作为举例，在别的地方课题分离同样适用。
- 这个点其实在上一篇讲《非暴力沟通》的时候也有过类似的观点，那里面也提倡我们不能强人所难，把自己的想法**强加于别人身上**，表达的意思也就是要**别干涉**别人的课题
- 所以总结一下，阿德勒心理学的建议是这样。首先要思考一下“**这是谁的课题**”。然后进行**课题分离**——哪些是自己的课题，哪些是别人的课题，要**冷静地划清界限**。而且，**不去干涉别人的课题也不让别人干涉自己的课题**，这就是阿德勒心理学给出的具体而且有可能彻底改变人际关系烦恼的具有划时代意义的观点。如果能够理解并实践课题分离原则的话，人际关系会一下子变得自由。
- 但是仔细思考一下这个理论，可能又会有点问题。课题分离这种方式提倡**严格划清界限**，感觉会非常没有人情味，有可能别人出于好意想去帮你，你却简单直接的拒绝。分离的太清楚，会不会最后会被人孤立，遭人讨厌？
- 为了回答此问题，在本书后面的章节中又引出了一个**重要的观点**

## (8) 拥有被讨厌的勇气才能变得自由

- 当我们践行**课题分离**原则后，可能会招人讨厌，
- 几乎没有人想故意招人讨厌，不想被别人讨厌，这对人而言是非常自然的欲望和冲动。近代哲学家康德把这种欲望称作“**倾向性**”。
- 阿德勒说想要自由，想得接受被别人讨厌，就要拥有被讨厌的勇气，就要去对抗人这种本能和欲望。这也是这本书的名字《被讨厌的勇气》的由来。
- 书中这样讲“**招人讨厌是件痛苦的事情。如果可能的话，我们都想毫不讨人嫌地活着，想要尽力满足自己的认可欲求。但是，八面玲珑地讨好所有人的生活方式是一种极其不自由的生活方式，同时也是不可能实现的事情。如果想要行使自由，那就需要付出代价。而在人际关系中，自由的代价就是被别人讨厌。**”，

- 书中继续讲说 “如果在我面前有“A.被所有人喜欢的人生”和“B.有人讨厌自己的人生”这两个选择让我选的话，我一定会毫不犹豫地选择后者。比起别人如何看自己，我更关心自己过得如何。也就是 想要自由地生活。虽然不想被人讨厌，但即使被人讨厌也没有关系，按照课题分离原则不想被人讨厌”也许是我的课题，但“是否讨厌我”却是别人的课题。即使有人不喜欢我，我也不能去干涉。”

## (9) 人际关系的终点是共同体感觉

- 前面我们讲述要通过一系列方式比如要 摆脱他人的期待，要课题分离，要有被讨厌的勇气 这些措施来避免人际关系的烦恼。前面都是教我们如何走出那些不理想的人际关系，那 理想的人际关系 应该是什么样的呢？书中也给出了阿德勒心理学的观点：理想的人际关系应该是一种共同体感觉
- 共同体感觉 是什么？下面要讲的这一块东西可能会比较难理解，大家可以结合自己日常生活中的体验感受一下。
- 阿德勒说，把他人看作伙伴并能够从中感到“自己有位置”的状态，就叫共同体感觉。共同体感觉是幸福的人际关系的最重要的指标。
- 书中说，在英语中，共同体感觉叫作“socialinterest”，也就是“对社会的关心”。只要“我和你”有两个人存在，就会产生社会、产生共同体。要想理解阿德勒所说的共同体感觉，首先可以以“我和你”为起点，把对自己的执著（selfinterest）变成对他人的关心（socialinterest）。我的理解是 共同体感觉 的一个相近的意思就是 不要以自我为中心。而是追求归属感
- 大家一想到以自我为中心这个词就会想到那种 自私自利，暴力蛮横 的人，但书中说，“拼命寻求别人的认可”本质上也是一种以自我为中心的表现，一味在意“他人怎么看”的生活方式正是只关心“我”的自我中心式的生活方式
- 这个世界只是我们 主观意识构造出来的一个空间，也就是说，人并不是住在客观的世界，而是住在自己营造的主观世界里，在我们的主观世界里，自己就是自己这个世界的中心。（像不像《黑客帝国》中的设定。。。）共同体感觉提倡的是我们要从自己的主观世界里 抽离出来，回到 客观世界，而在客观世界里 自己不是世界的中心，自己只是世界 整体中的一部分，我们应该把对自己的关注 转换成对别人的关心。
- 书中还说，我们必须靠 积极地参与到共同体 中去才能够得到归属感。如果你认为自己就是世界的中心，那就丝毫不会主动融入共同体中，因为一切他人 都是“为我服务的人”，根本没必要由自己采取行动。但是无论是你还是我，我们都不是世界的中心，不是考虑“这个人会给我什么”，而是要必须思考一下“我能给这个人什么”。这就是对共同体的参与和融入。只有 付出了 才能够找到自己的位置，归属感不是生来就有的东西，要靠自己争取获得。
- 针对共同体感觉，还有一个点可能会让人难以理解。共同体感觉中提倡的共同体并不是并不是我们普遍印象中的比如“家庭，学校，公司，朋友，同学”等等，而是包括了 从过去到未来，甚至包括宇宙整体在内的“一切”。这话听起来非常的 玄乎。。。但看后面的讲解，阿德勒心理学提倡的是不要只 拘泥于眼前的共同体，而要意识到自己还属于别的共同体，属于更大的共同体，例如国家或地域社会等，甚至生物 非生物整个宇宙等等，而且在哪里都可以作出某些贡献。没必要固执于眼前的小共同体。更多其他的“我和你”，更多其他的“大家”，更多大的共同体一定存在。
- 上面这段话摘自原文，十足的宗教味和哲学味，在阿德勒提出共同体感觉概念的时候，反对言论也有很多。
- 共同体感觉听起来很理想 很玄乎，那么到底应该如何达到共同体状态呢？书中也给出了明确具体的三个步骤，也就是下文要说的：“自我接纳，他者信赖，他者贡献”

## (10) 自我接纳，他者信赖，他者贡献

### 第一步 自我接纳

- 书上举了一个很真实的例子，例如在开会的时候根本不敢举手发言，总是会担心这样意见很弱智会不会被别人鄙视。和人交流的时候甚至都不敢在人前开个小小的玩笑，一个人在房间里的时候，就能放声歌唱、随着音乐起舞或者是高谈阔论。自我意识总是牵绊着自己、严重束缚着自己的言行。
- 上面介绍过阿德勒的观点“重要的不是被给予了什么，而是如何去利用被给予的东西”这句话。是的，接受不能更换的事物，接受现实的“这个我”，然后，关于那些可以改变的事情，拿出改变的“勇气”。这就是我接纳。
- 要分清“能够改变的”和“不能改变的”。我们无法改变“被给予了什么”。但是，关于“如何去利用被给予的东西”，我们却可以用自己的力量去改变。这就是不去关注“无法改变的”，而是去关注“可以改变的”这就是我所说的自我接纳。

- 注意区分自我接纳和自我肯定，这两者有明显差异。自我肯定是明明做不到但还是暗示自己说“我能行”或者“我很强”，也可以说是一种容易导致优越情结的想法，是对自己撒谎的生活方式。而另一方面，自我接纳是指假如做不到就诚实地接受这个“做不到的自己”，然后尽量朝着能够做到的方向去努力，不对自己撒谎。
- 说得更明白一些就是，对得了60分的自己说“这次只是运气不好，真正的自己能得100分”，这就是自我肯定；与此相对，在诚实地接受60分的自己的基础上努力思考“如何才能接近100分”，这就是自我接纳。

## 第二步 他者信赖

- 这一块原文已经讲的非常清楚了，甚至把你心里的一些反驳都讲出来了，我直接放原文的截图

## 第三步 他者贡献

- 他者贡献的意思是对作为伙伴的他人给予影响、作出贡献。
- 贡献也就是发扬自我牺牲精神为周围人效劳吗？他者贡献的意思并不是自我牺牲。相反，阿德勒把为他人牺牲自己人生的人称作“过度适应社会的人”，并对此给予警示。并且，我们只有在感觉到自己的存在或行为对共同体有益的时候，也就是体会到“我对他人有用”的时候，才能切实感受到自己的价值。也就是说，他者贡献并不是舍弃“我”而为他人效劳，它反而是为了能够体会到“我”的价值而采取的一种手段。贡献他人是为了自己
- 按照自我接纳、他者信赖、他者贡献这种顺序来进行说明。但是，这三者是缺一不可的整体。正因为接受了真实的自我——也就是“自我接纳”——才能够不惧背叛地做到“他者信赖”；而且，正因为对他人给予无条件的信赖并能够视他人为自己的伙伴，才能够做到“他者贡献”；同时，正因为对他人有所贡献，才能够体会到“我对他人有用”进而接受真实的自己，做到“自我接纳”。
- 书中说判断你的贡献是否起作用的不是你，那是他人的课题，是你无法干涉的问题。是否真正作出了贡献，从原理上根本无从了解。也就是说，进行他者贡献时候的我们即使作出看不见的贡献，只要能够产生“我对他人有用”的主观感觉即“贡献感”也可以。而在阿德勒看来，“幸福即贡献感”。这就是幸福的定义，也就是当我们能够主观的感受到贡献感时，我们即感受到了幸福感。

## Part3 关于未来

### Part3.1 人生最重要的不是终点而是过程，重要的是此时此刻

- 前段时间的一部电影叫《心灵奇旅》，全片讲述的核心观点就是这个。
- 书中的作者举了一个例子，人生的远大目标就好比登山时以山顶为目标。假如人生是为了到达山顶的登山，那么人生的大半时光就都是在“路上”。也就是说，“真正的人生”始于登上山顶的时候，那之前的路程都是“临时的我”走过的“临时的人生”。
- 书中说，把人生当作登山的人其实是把自己的人生看成了一条“线”。自降生人世那瞬间便已经开始的线，画着大大小小的形形色色的曲线到达顶点，最终迎来“死”这一终点。阿德勒认为不能把人生理解为一条线，而要理解成点的连续。如果拿放大镜去看用粉笔画的实线，你会发现原本以为的线其实也是一些连续的小点。看似像线一样的人生其实也是点的连续，也就是说人生是连续的刹那。是“现在”这一刹那的连续。我们只能活在“此时此刻”，我们的人生只存在于刹那之中。不了解这一点的大人们总是想要强迫年轻人过“线”一样的人生。在他们看来，上好大学、进好企业、拥有稳定的家庭，这样的轨道才是幸福的人生。但是，人生不可能是一条线。人生不一定需要远大的目标，要有接纳自己，甘于平凡的勇气。



- 人生只追求当下，否定了未来和过去，这样的论调是不是否定了计划性，否定了努力追求目标的必要性呢？在书中后面也给出了解释，不过解释的非常哲学，可能会有点难理解，所以我直接把原书中的内容截上来，大家自己好好体会。。。

## Part3.2 人生的意义，由你自己决定

- 现在来到了哲学终极问题，人生的意义是什么？
- 当人生是连续刹那的时候，当人生只存在于“此时此刻”的时候，人生的意义究竟是什么呢？我是为了什么出生、经受满是苦难的生命、最后迎来死亡的呢？阿德勒的回答是：“并不存在普遍性的人生意义。”例如战祸或天灾，我们所居住的世界充满了各种不合理的事情。我们也不可能在被卷入战祸而丧命的孩子们面前谈什么“人生意义”。也就是说，人生并不存在可以作为常识来讲的意义。但是，如果面对这种不合理的悲剧而不采取任何行动的话，那就等于是在肯定已经发生的悲剧。无论发生何种状况，我们都必须采取一些行动，必须对抗康德所说的倾向性。假如遭受到了重大天灾，按照原因论的角度去回顾过去以及追问“为什么会发生这样的事情”，这又有多大意义呢？正因为这样，我们在遭遇困难的时候才更要向前看，更应该思考“今后能够做些什么？”所以阿德勒在说了“并不存在普遍性的人生意义”之后还说：“人生意义是自己赋予自己的。”
- 

以上是对《被讨厌的勇气》全书的一个总结  
基本上把书上的内容做了一个浓缩

篇幅较长，有些地方还是挺绕的  
可能需要一个人慢慢的品一品  
大家可以收藏起来慢慢看  
也许以后有了相关的经历以后  
再看会有体会。

欢迎小伙伴在评论区留下你的观点  
或者你有看过什么比较好的书  
欢迎在评论区推荐给我