



班級：餐三甲

姓名：何鑫宇

書名—接受不完美的勇氣：阿德勒 100 句人生革命

我的觀點

「人生沒那麼困難，是你讓人生變得複雜了，其實，人生非常單純」，書中的例子：「有兩種方法可以通過高度僅五英尺（約一點五公尺）的門，一種是挺直身子走過去，另一種是彎身走過去，若是採用第一種方式，勢必會撞到門頂。」也就是說，認為「人生很辛苦、很痛苦」的人，就像挺直身子穿過門，結果就是撞到頭，要是能稍微彎身走過去，就能免受皮肉之痛。但大多數的人都會怪罪「門太低」，而不是反省其實是沒有彎身的自己不好。就像有人走在路上邊走路邊滑手機，撞到別人就指著人頭頭是道的說：「你為什麼不會閃開，要站在這裡，害我撞到你」，而不是檢討自己為什麼要邊走路邊滑手機。

「『都是父母的錯』、『都怪朋友不好』、『只怨生不逢時』、『反正一切都是命』，這些都是推卸責任意常用的藉口。人一旦找到了藉口就可以推卸責任，就覺得變得特別的輕鬆。都是別人的錯，跟自己無關都不會是自己的錯，因此覺得輕鬆，是吧？但這輕鬆只會是一瞬間。把自己的錯或遭遇推給命運，再怎麼想，事態也不會好轉。唯有起身行動、改變，才有可能改變現在的情況。人無法改變過去，也無法改變別人，只有改變自己的想法和行為，才能改變的了未來。每個人都有能改變自己的力量，也就是改變未來的力量，所以不要總是逃避眼前的課題，應該勇於面對，就如同牙痛時，就算吃再多的止痛藥也不可能治好蛀牙，必須正視問題，徹底治療才行。

「責備一無是處的自己，永遠無法得到幸福。唯有勇氣認同現在的自己，才能成為真正的強者」，作者認為，要克服自卑感，不是一味抹殺自己的無能，而是接受一無是處的自己。也就是說，不求做一個完美的人，而是應該接受不完美的自己。阿德勒的得意門生魯道夫·德瑞克斯，留下這樣的名言：「人必須擁有認同不完美的勇氣」，一味追求完美只會伴隨痛苦，是因為這世上沒有完美的人，要認同並喜歡有缺點、一無是處、真正的自己。學會「接受真正的自己」，在心理學上稱為「接納自我」，不是能克服缺點，而是就算有缺點，也可以提起勇氣面對並接受，這就是「認同不完美的勇氣」。

「不是『陰鬱』，而是『溫柔』。不是『反應慢半拍』，而是『謹慎』。不是老是『失敗』，而是『面臨許多挑戰』，只要改變自己的觀點，世界也會隨之而改變。其實只要改變看待事情的角度及觀點，就能將缺點轉變成優點，即使當事人毫無改變，只要換方向看就可行，角度的不同，對於事情的理解就會有所不同，若只是單方面的認為，則會錯過很多。

「我無意識地做了這件事情，理性敗給慾望，這些都只是欺騙自己與他人的藉口」，人們口中種種的藉口，其實都只是為了包庇自己沒有做錯，都是慾望和無意識的錯，不是自己的錯，企圖欺騙自己與他人，但其實自己知道自己也能控制的了自己，只是願不願意去做罷了！