



班級： 普三丙

姓名： 林靜榆

書名—接受不完美的勇氣

我的觀點

勇氣，是指無視於恐懼的存在，用冒險、謹慎、真誠、學習的心走進未知。從書中了解到人的許多行為的產生都是因為缺乏勇氣，人都並非十全十美，要接受有缺點的自己是件極需勇氣的事情，在這裡缺少勇氣就會使人產生自卑感，認為自己什麼事情都比不上別人，其實不然，只是尚未發現自己優於其他人的特點及還未能接受自己的缺點而已，更不需要羨慕別人所擁有的。人的情感表現也是個可以看出是否有勇氣的點之一，愛一個人能不能勇敢的說來讓他知道，不管是愛情、友情還是親情，東方人表達情感的方式大部分比西方人來的含蓄，不會動不動就把愛掛在嘴邊或是用行動表現出愛意，雖然這樣顯得神秘但何不大聲把愛說出來省的惹來一堆猜疑。

書中還提到所謂的「共同體感覺」，我覺得阿德勒說的沒錯，一個人若是缺少「共同體感覺」的確就會有種不知道是為了什麼而活著的想法出現，如此一來可能就會有輕生的想法出現，在群體生活中「共同體感覺」是非常重要的，我們無法都不和其他人接觸只活在自己的象牙塔裡，書中說到某些精神病患就是因為沒有充足的「共同體感覺」才導致有精神病，「共同體感覺」不光是在接受別人給予，自己也要有所付出。

阿德勒覺得所有問題都是來自於人際關係，但是所有人並非十全十美，既然如此就不可能做到所有的人都喜歡你，必定會有些人看不慣你甚至討厭你的，我們總是無法不去在意別人的眼光，看了這本書也讓我有了被討厭的勇氣，既然他就對你有偏見不喜歡你了，那我們也沒必要去討好他，為了一個不喜歡自己的人而改變自己不是本末倒置了嗎？能夠使自己變更好的改變固然是好的，但如果只是為了迎合別人所做改變是真的這麼必要嗎？我們不該為了其他人而活，活在其他人的期望下，一直在尋求認同、在意評價，到最後就是在過別的人生，就算做自己會被部分的人討厭，但是我想有被討厭的勇氣就是自由活著的證明吧！總會有人喜歡真實的你，畢竟喜好本來就是個很主觀的東西，書中寫了：「縱使被說壞話、被討厭，也沒什麼好在意的，因為『對方如何看待你』，那是對方的課題。」最重要的還是自己知道自己在做什麼，所謂有捨才有得，懂得放開那些無謂的評價，才能正了解自己，別人會如何看待自己都不是我們可以去操控的，因此不需要過度在意他人的批判。

我很喜歡這本書不只是因為它內容簡單還很容易就可以頓悟作者想表達的意思，也是因為阿德勒的觀點真的讓我的視野開闊很多，阿德勒以淺顯易懂的用詞，說明了一些深不可測、而且徹底顛覆社會常識的思想，許多句子都說到我心坎裡，也了解了自已為什麼會有一些行為和想法的出現，這本書真的值得一看再看，有機會的話我還想再去看其他有關阿爾弗雷德·阿德勒的書籍。