



班級： 觀二甲

姓名： 龍宜孜

書名—被討厭的勇氣

我的觀點

社會案件層出不窮，每當有重大案件發生，電視新聞總不停播送，臺北捷運隨機殺人事件、內湖女童割頸命案、台北夜店殺警案、校園霸凌...等案件，震驚社會，因果推論解釋了犯人行兇的動機：『我現在會這樣都是因為我小時候受虐/沒有家人的關心/被同學霸凌的關係』。把現在犯罪後懦弱的自己給合理化，一昧的將過去發生的事決定了人的現在，把犯罪原因聚焦在過去的因素，想用它來說明一切的話就會陷入決定論，媒體瘋狂報導追究的是加害人自我不適過去的原因，而造就現在的目的，讓兇手繼續躲在羽翼下舔拭著一直以來的缺陷，無法從自我的傷痛走出來，反將高舉受害的旗幟，把內心的不滿怨氣向無辜人們發洩，但其實心理創傷並不存在—並非是既往的心理創傷或是任何不幸造就了現在的我們，而是我們為了眼前的需求，而創造了心裡創傷和不幸，有原因才有結果，人並非受制於過去的原因而行動，而是朝向自己決定好的目的而行動，無法跳脫過去，其實能在當下心念一轉，人是可以改變的，第一步是要先知道且有效的運用，如何重新看待這個世界還有如何看看待自己，以自身的傷痛，從中得到警惕，反之將阻力轉為助力，將更有效的選擇了自己的生活型態否定心裡創傷。

人類是群居動物，沒有人可以索離人群而居。人生而平等，但因成長的環境，和思想的觀點不同，造就了每個獨一無二特別的自己，每個人的存在都無法被取代。在這個世界，人與人之間是共同體，互相幫助，相互競爭，衍生了一套人類的食物鏈，人生沒那麼困難，其實，人生非常單純，不是世界複雜，而是你把世界複雜了，幸福可以很簡單。：『不要活成別人心中的那個你，要活成你心中的那個你』。莎士比亞曾說：不要因為一次挫折，就放棄你原來決心要達到的目標。堅決的信心，能使平凡的人，成就不平凡的事。沒有一個人是住在客觀的世界裡，我們都居住在一個各自賦予其意義的主觀世界，所謂的居住在主觀的世界，我們如何看待事物的這種主觀意識，問題不是在於世界是什麼樣子，在於你是什麼樣子，人是可以改變的，不只如此，還可以得到幸福---我們只需具備被討厭的勇氣。

《被討厭的勇氣》是一部哲學小說，以個體心理學派創始人阿德勒思想主張，透過哲學家與年輕人的對話方式，年輕人提出疑問，哲學家加以解釋，而不做真正的回答，讓年輕人有更深層的體悟及不留情面的辯駁，經過激烈的反覆論證之後，在兩人的對話中勾勒出「如何在自己生命的槓桿施力」。一個人的槓桿如果已經傾斜向下了，當然不會一下子就改變，經典的使力施力概念，道理似乎也愈加清晰、堅定了。讓人更容易了解阿德勒的思想。每個人內心都住著一個哲學家，同時也住著一個年輕人。我們對人生的疑惑與追尋，還是得靠自己，更了解自己的好與壞，從中去學習判斷自己該承載或是跳脫，最終的答案，掌握權始終在自己的身上，而人生最終的價值在於覺悟和思考的能力，而不是生存，在書中最後一夜的談話，更提到『認真且活在當下』，最理想的狀態是「只要不失去指標，朝著它的方向前進，就有幸福。」

心理學是一門和希臘哲學密不可分的思想與學問。如果佛洛伊德教我們將淺記憶深處的傷害築成終身居住的

小屋，反覆著創傷帶來的宿命掙扎，那麼阿德勒便是將我們逐出傷痛之屋、逼我們勇於面對當下每一決定的嚴師。赫爾曼.艾賓浩斯曾說：「心理學有著悠久的過去，但只有短暫的歷史」，足以說明心理學學說是一門深不可測的學問，對人類來說也有深淺不一的影響，有些學派的理論內容可能已被推翻，有些學派的理論是背道而馳，因此說明心理學是不斷的嘗試錯誤與修正所累積下來的歷史，源自人們對自己內心深處的自我探索與窺探。「人生是什麼？自由是什麼？你甘於現狀嗎？我們的人生究竟在追尋什麼？」這些人生問題，想必每個人都曾探問過。你或許已經找到答案了，又或許還沒，只要體悟到阿德勒的心理學思想，你必定會對這個世界有不一樣的想法和看法。

