



班級： 普二甲

姓名： 蕭丞詠

書名—被討厭的勇氣

我的觀點

第一次看到這本書的時候覺得很特別，誰會喜歡被別人討厭？為什麼被別人討厭的時候需要勇氣？會有人喜歡被別人討厭嗎？直到看完本書才深深了解一句話，如果你得到的「討厭」愈多，不用傷心，可能僅僅代表你比別人活得更「自由」。

書中有段話我很喜歡：「問題不在於『世界』是什麼樣子，而在於『你』是什麼樣子。」我覺得每個人都要有一個接受不完美的自己的勇氣，有時候我總是對自己缺乏自信，直到開始接觸舞蹈，我才慢慢的從中找回了自信，藉由各種表演、比賽，我慢慢的展現自我給其他人看，我覺得自信對一個人很重要，有了自信，即使當你在台上，你不是跳的最好的那一個，別人還是會看見你的存在，因為你是最特別的那一個。

哲學家提到，人所做的每件事都是有「目的」，舉例來說：年輕人在咖啡館讀書時被別人用咖啡潑到衣服因而憤怒吼叫。但阿德勒不這麼認為，他認為因為你有個想大吼的「目的」，而衍生出憤怒的理由。看到此論點時，我是感到不可置信且充滿疑惑的，但哲學家的說法卻說服了我。他說：「是因為你想藉由吼叫使對方屈服，為了達到此目的而捏造出憤怒這個情緒作為手段」。他還加以表示「憤怒是可以收放自如的工具」，並沒有必要以憤怒來解決問題。想一想，似乎好像很多時候，我們也是如此，為了讓別人同意自己的說法是對的，而大聲嚷嚷。

很多時候，我都很想改變自己，該變自己生活上的一些壞習慣，改變自己讀書的方式，改變自己懶惰的個性，但這些，永遠總是說說，從來都沒有實際去做過，去改變過。經過哲學家劈頭式的點醒，我終於明白，也願意承認，很多事其實不是自己「沒辦法做」，而是根本就「不想做」，不想做的原因有很多，不外乎是怕困難、怕失敗、怕麻煩，把它推到自己像根本就做不到，說穿了只是為了減少不去做的罪惡感罷了。就像哲學家所說：「你之所以無法改變，是因為自己下定決心『不要改變』」。

這本書給了我很多人生不一樣的體悟和看法，很多時候我們總是會太在意別人對自己的看法，甚至有些人可能會覺得好像只要身上穿的是名牌，開的是高級的車，住在高級的房子，那麼他人對我的看法好像就會變得不一樣。但是如果你無法不在意他人的評價、無法不害怕被人討厭，也不想付出可能得不到認同的代價，就無法貫徹自己的生活方式；也就是，得不到自由。

世界上的人很多，總會找到喜歡你的人，當然也會面臨到被別人討厭，總之，做好自己該

做的本分，只要你認為是對的事就勇敢去做，即使被別人討厭也沒關係，只要表現最自然的自己，然後勇敢去做對的事吧！

