

分享書目:被討厭的勇氣
作者:日本哲學家岸見一郎
撰稿人:古賀史健

Mamilove Naichuan
2015/04/09

問題不在於「世界」是什麼樣子，而在
於「你」是什麼樣子。

如果你不為自己的人生而活，
那麼到底是誰要去
為你的人生而活？

—摘自《被討厭的勇氣》

書名：被討厭的勇氣

出版社：究竟出版社股份有限公司

作者：岸見一郎、古賀史健

譯者：葉小燕

報告主題：穿越時空的邂逅——阿德勒與現代生活的激烈碰撞。

主題簡介

本書描述一位年輕人懷疑哲學家一貫的論點「世界無比單純，人人都能幸福」，與哲學家對話、辯論藉由阿德勒的想法與年輕人的疑問來探討是否能依照阿德勒的主張改變世界並說明：如何使自己沒有煩惱，體悟到一切問題都來自人際關係，該怎麼分離課題，又如何得到那份「被討厭的勇氣」。本報告以反對的立場說明阿德勒心理學上所擁有的缺失，並以例子來舉證。

主題架構



壹、前言

一、作者

岸見一郎

1956年生於京都。高中開始以哲學為志向，進入大學後，經常成為老師家中的不速之客，不時與老師展開唇槍舌戰。京都大學研究所文學研究科博士課程結業。除了專攻哲學外，1989年開始研究阿德勒心理學。從事阿德勒心理學及古代哲學的著述、演講，擔任多家醫院精神科心理諮商，是日本阿德勒心理學會的諮商師與顧問。

古賀史健

自由撰稿人。1973年生。專門以聽寫記錄的方式從事書籍撰寫，參與過許多暢銷的商業書刊，以及非小說類書籍的出版。所撰寫的訪談稿，向來以臨場感及節奏感十足而頗受好評。

二、譯者

葉小燕

日語教學與翻譯工作是她快樂的泉源。目前為兼職譯者、日語教師、臺灣高等法院特約通譯。

三、阿德勒

阿爾弗雷德·阿德勒(Alfred Adler, 1870-1937)，生於奧地利維也納，是一位醫生、心理治療師，以及個體心理學派創始人，亦為人本主義心理學的先驅、現代自我心理學之父，對後來西方心理學的發展具有重要意義。

四、本書簡介

本書主要分為五個夜晚，是由哲學家與年輕人的對話來呈現所要表達此書的意義。

角色：傑尼龜飾年輕人；小智飾哲學家

第一夜：

否定心理創傷：

我們都相信因果論，但哲學家提出了質疑：「『過去』決定了人的『現在』是不是很奇怪？如果只聚焦在過去的原因，想用它來說明一切，就會落入『決定論』的框架中。」阿德勒否定過去對現在的影響，也否定心理創傷，他認為事情所要追究的不是「過去的原因」，而是「現在的目的」。就像圖4說的是因為「不想出門」的目的，所以產生不安的情緒。



情緒是工具：

遇到使自己不開心的事情不一定只能發脾氣，不能以無法控制做為憤怒的藉口。其實你是為了達到某個目的所以製造了憤怒的情緒作為手段。如果你是和緩的口氣和服務生說明這件事帶給你的困擾，那服務生應該也會盡快幫你解決，兩人都可以和平的處理這件事情，不是嗎？

In city coffee...



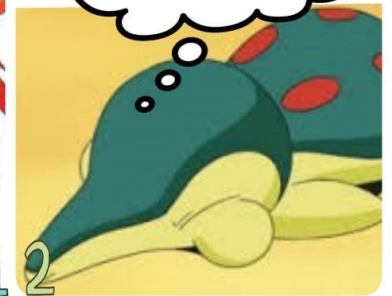
第二夜：

自卑感代表——追求卓越：

一群人在一起總是有較鶴立雞群或是默默無名的人，比較之下也不免會產生自卑感，而阿德勒提出『自卑感』與自我價值的判斷有關，也帶有追求卓越的心態。



1 2
3 4



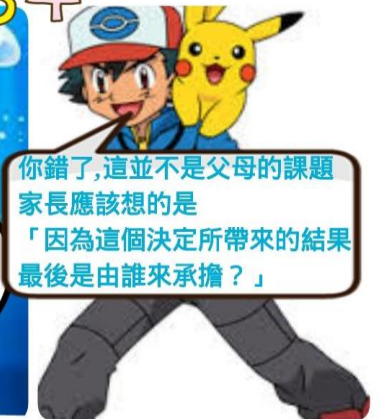
第三夜：

課題分離：

在社會上常發生一腳踩進他人的課題裡去干涉他人，但都未曾想過結果由誰承擔。哲學家在這裡表示：「我們可以將馬牽到水邊，但不能強迫牠喝水」，只要適時的給予支援就好。



1 2
3 4



否定認同的需求：

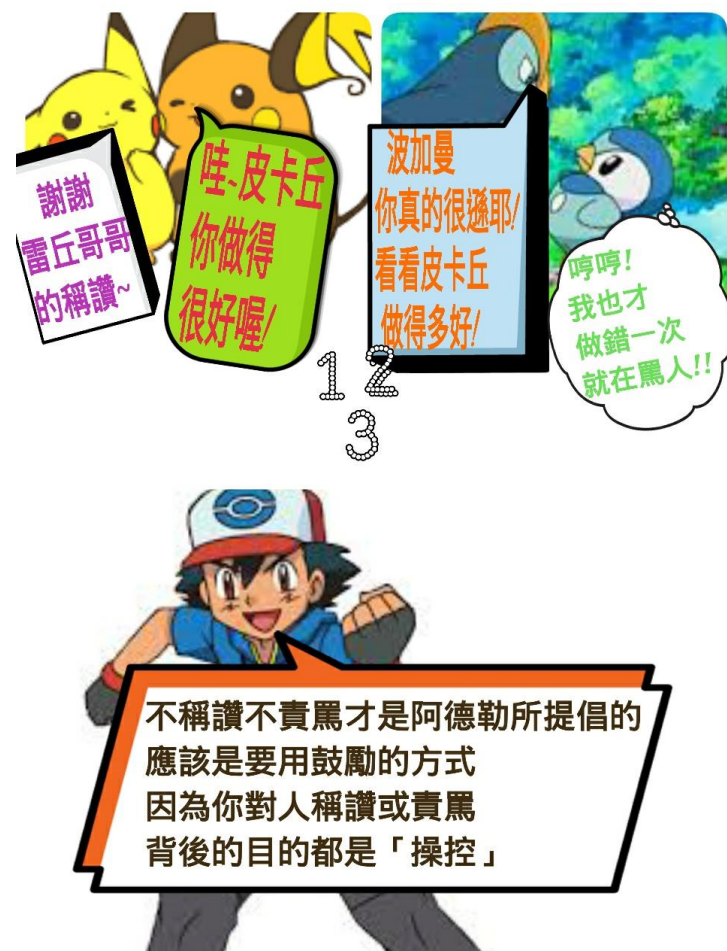
做一件事被認同不管是誰應該都隱藏不住這份喜悅感。但阿德勒卻否定向他人尋求認同，不要為滿足別人而活。我們認為尋求認同是受到賞罰教育影響，因此做事前都會先評估是否會被認同或稱讚才繼續下一步。但，這是錯誤的，思考模式已經本末倒置。而更直接的說，我們沒有必要去滿足別人的期望，如果我們一直被「他人認同」的框框圍住，那每天應該都有做不完的事了！



第四夜：

不責罵、不稱讚，用鼓勵的方式：

哲學家認為稱讚含有另一種意義——有能力者給無能力者的評價，目的是操控能力比自己差的對象，這是縱向關係，阿德勒提倡的是橫向關係，就是對待每一人都是以鼓勵的方式。他認為只要你對一人是以橫向關係相處，那麼對其他人也全部都會是橫向關係。



第五夜：

人生是一連串的剎那：

「活在當下」是我們常常做不到的事情，如果將人生想像成點而非線，那麼每個點都是獨特的，不影響過去也不影響未來，所以活在當下便是現在最重要的事情。



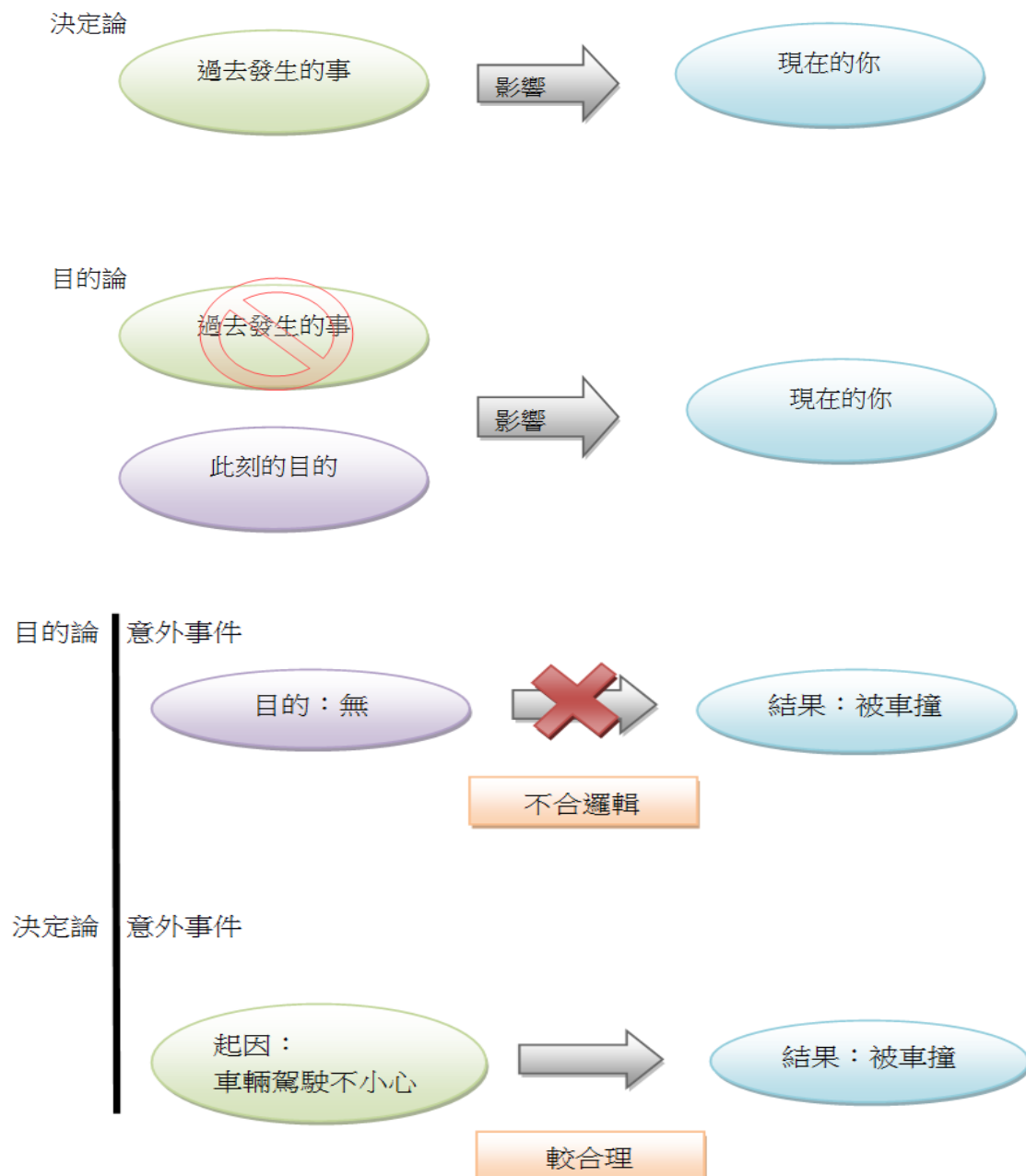
貳、專題探討

一、過去和現在的齒輪真的有被切斷嗎？

目的論：造就今天的是過去還是現在？

1. 目的論並不適用於改變所有的事情

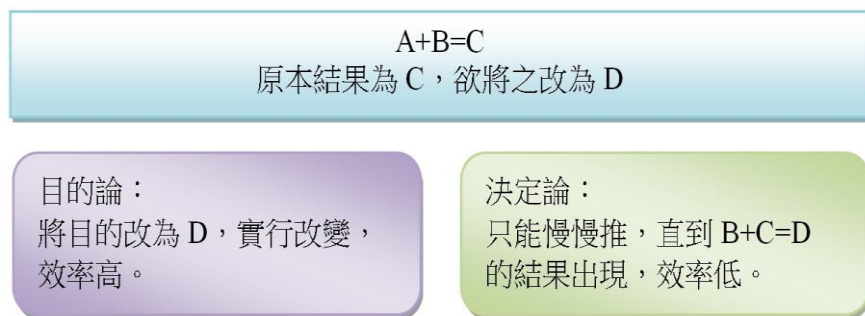
以阿德勒思想來看，「過去發生的事情」是個以改變自我為前提下不被接受，更不被列入考量的東西。那麼相對的，在一事件中最開始的前因也就是「過去」，是被否定的。但這又怎麼會是對的？即使書中「以『目的』決定行為，進而影響結果」這一說法來取代「過去」的位置，也只適用於一部份的情況，無法涵蓋所有事件。



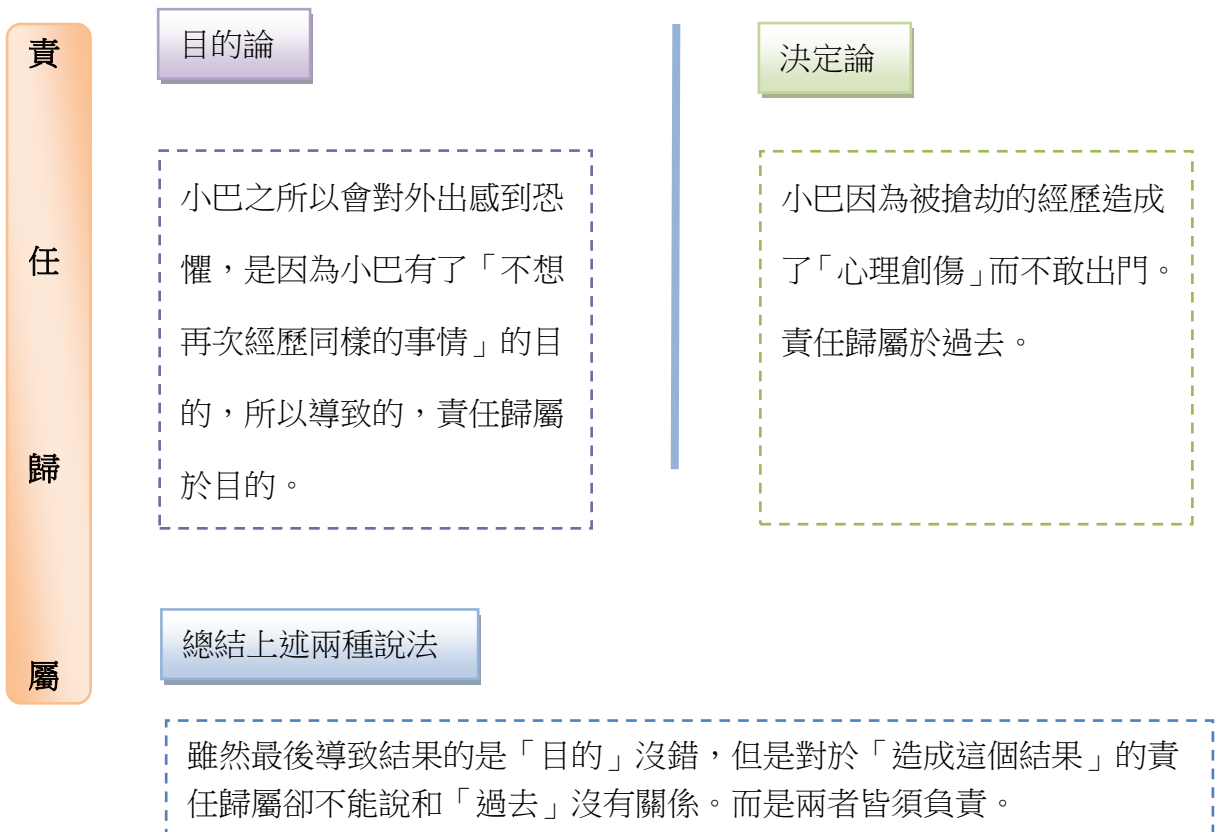
例如：〈請先看上圖〉今天我走在斑馬線上被車撞，而現在我想改變、避免這種情況，那麼這是只要改變「目的」就可以解決的問題嗎？況且被車撞到，造成這項結果的「目的」是甚麼？沒有目的卻還是產生了此結果，該如何解釋？書中對於「繭居族無法走出屋外」的背後原因，為何導致現在這樣等等的疑問，書裡的回應卻只說：「的確無法解釋。」然後就開始把追究的重心移到「目的」上了。如此，也就是說這是「目的論」其中的缺點。那麼回到一開始的例子，「因為這條路上的駕駛車速過快，所以我被撞了。」這麼說有甚麼不對？「目的論」確實可以用於解釋部分事件，但對於其他部分〈如涉入更多外來因素的事〉，對於找不出「目的」的事件，那又該從何改變起？且沒有「目的」代表沒有前因，沒有起頭又怎麼會有結果？那何不退一步用過去來解釋此事？因此，用「目的論」無法解釋的意外事件，我們認為用「決定論」來說明較適當。畢竟，「目的論」本身也非完美，所以無需否定「決定論」，而是使兩者共存。

2. 過去若不能影響現在的你，那麼造成現在這一切是誰的責任？

我們對於書中「如果只聚焦在過去的原因，想用它說明一切的話，將落入『決定論』的框架中。也就是說，過去所發生的事已決定了我們的現在和未來，且無法動搖，不是嗎？」、「應該追究的不是過去的原因，而是現在的目的。」、「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。」這幾句話提出質疑。以做實驗來說：〈請先看右圖〉。



雖說實驗是如此，但可不代表我們人類也是如此，有句話叫「一樣米養百樣人」，人是很複雜的，過去發生的事確實不能代表一切，但是你說「該追究的不是過去」、「和過去沒有關係」等，雖說是基於「改變」，但是卻把過去所該承擔的責任撇得乾乾淨淨，難道使你覺得不幸福，甚至令你想改變現狀卻做不到的元凶，是自己為了有藉口逃避「害怕改變」這個事實而創造出的「目的」嗎？難道過去就沒有半點責任？例如搶匪搶了小巴的錢，小巴因此對走夜路產生了恐懼，成了不願走出門的阿宅，難道與搶匪無關？將此人導向這個結果最大的原因不是搶匪嗎？所以「過去發生的事」雖然不是改變時所要著重的點，但卻是使你變成現在這樣的責任歸屬，並不需要把變成現在這樣的一切責任全扛在自己身上。人雖不會受制於過去，但某種程度上會影響你所決定的「目的」。



二、自由的道路上，我不想一個人走 追求自由：自由一定要被討厭嗎？

書中提到：「到底要選擇別人的認同，還是選擇沒有人認同的自由道路，這是很重要的問題。在意別人的眼光、看別人的臉色過日子、為了實現別人的期望而活，這些或許可以做為路標，卻是非常不自由的生活方式。」「因為不想被任何人討厭，所以盡力滿足每個人的需求以致不自由」，我們認為書中的說法只是尋求認同時眾多結果之一，不能以偏概全。如果只是以社會大眾普遍認同的人格特質為目標而並非一定要滿足每個人的需求，就算是尋求他人的認同也可以活得很自由，畢竟不一定要成為眾人心目中的第一位不可。對於書中的「別害怕被人討厭」這點我們倒是有些贊同，且若真的是書裡說的那樣，「尋求認同就是和不自由劃上等號」。那麼，「所謂的自由，就是被別人討厭。」也就是說，現實中被排擠的人活得很自由嗎？或者自不自由已不是問題，被排擠的人會快樂嗎？應該不會吧！如果是你，你會羨慕那個被討厭的人嗎？還是你會對他說：「被別人討厭代表你活得很自由喔！恭喜你！」，我們並不是指刻意引起別人討厭就是自由的人，不過我們認為如果那個被討厭的人覺得自己被排擠了並且想要改變這種狀況，那麼我們想他還是想獲得認同的，只是他被迫進入被討厭的狀態。若依書中

的論述，這種情況該當何論？被討厭就一定是自由的嗎？未必吧！反之，就算活得不自由仍是會有人討厭你的，那如果「被討厭」這個標記在自由與不自由裡都存在的話，那我們認為這就不是書裡說的「有人討厭你，那正是你行使自由、讓自己生活自在的證據，是依照自己的生活方針過日子的標記」了。因為自由與不自由之人，都有被討厭的可能，所以我們否定「被討厭」為自由的標記。

三、缺乏肯定的路程，找得到北極星嗎？

認同需求：認同之於人，是否可有可無？

如果我們在做出每一個行動之前都將「尋求他人認同」從選項裡刪掉，在這種情形下又可以忍受不被重視的孤獨感覺或被討厭時的落寞，那確實會變得很自由，畢竟不用為了別人而作出讓步，不用勉強自己接受相同價值觀，走在這條沒有人認同的道路上，雖意味著孤獨，但相對的擁有很大的自由。你可以如此的自在又隨意，不也是因沒人關注你，沒人在乎你的關係嗎？你可以像隱士那般的瀟灑自在，但如果能夠活出自己又能獲得認同，誰會拒絕呢？誰不想在有同伴圍繞的溫暖裡生活，誰不想和見解相同者笑談古今？就如同觀山水，一人看之，固然可領略其中之美，但若與眾知己一同賞玩，我相信，看到的景色會更加美麗動人。但這是假設你做自己之後會被他人接受或見解相同的人出現的情況，若此人並沒有出現或者真實的自我並沒有被接受時，我們倒是不怎麼認同這條無人認同的自由道路，畢竟進入職場後，例如當了歌手，而在抒情歌、輕搖滾的這陣潮流裡，你偏要演奏過時、聽眾不愛的重金屬搖滾，而結果很明顯的，你會被時代給淘汰。試問，為了賺錢、為了生活、為了贏回聽眾的認同，不自由又何妨？不僅為了生活、為了現實，難道在心理上，不被看好、不被眾人所接受好受嗎？你難道不想贏得掌聲，博得滿堂喝彩嗎？如果自由得很痛苦，那為何要堅持？難道是用來說嘴、安慰自己的嗎？應該不是也不需要這樣吧！就為「自由」二字，值得嗎？不過，人也真難懂，贏得眾認同後說自己感到不自由，所以希望眾人可以接受真實的他，大家很自然就接受了。但是，一個原本以貫徹自由為信條的人因為受不了社會的善變和殘酷，最後選擇隨著潮流而動，卻被認為是牆頭草而不被接受。不覺得有些好笑嗎？就只是行使自由時機不同罷了。所以我們認為為自由放棄他人認同是可以的，但要看時機。如果真正的你是被周圍、眾人所接受的話，那就向他們呈現最真實的你吧！但如果不是，那我們認為書裡所謂的自由就沒有非執行不可的必要，因此，使用自由的時機我們認為是最重要的。

四、對於不講理的人如果只能用爭執解決，那我願意採取這種做法。
權力鬥爭：爭執能避免嗎？

阿德勒認為：只要對方有任何會引起你憤怒情緒的行為，目的就是要挑起權力鬥爭，想藉著勝利證明自己的能力，所以即使被挑釁也不應被煽動，而是以溝通方式解決。如果還擊了就陷入了權力鬥爭之中。但是即使被挑釁也不生氣，淡然處之，這樣有可能嗎？倘若挑釁不成動起手來了呢？「打不還手，罵不還口」可不是甚麼人都可以做到的，一味地退讓難道值得？人身在世俗中又豈能不染紅塵？大環境如此，出淤泥而不染恐怕有些難度吧？有人的地方就有是非，團體的紛爭如同漩渦一般，能否真正置身其外？

溝通對於人們是一件非常重要的事，讓我們利用智慧解決問題，像如今我們明顯減少了戰爭的發生，國際間出現問題，可能召集各國元首開會或者多國幫助協調，就符合阿德勒理論，依靠溝通解決問題。但這是建立在人人都明理的情況下，如果對象是小孩呢？或者如同流氓一般行徑的人？「溝通」確實能解決許多問題，但是若是在利益相衝的情況下呢？如果牽扯到的利益過於巨大，是否還能選擇放棄那巨大的利益？繼續剛剛的例子，那些國家之所以能坐下好好談，還不是因為對方擁有強大的武力背景亦或者害怕其他國家群起而攻之，無強大武力又無人願提供協助，那些國家還能心平氣和地談一談嗎？畢竟吞併一個國家的利益是巨大的。因此我們認為「溝通」是建立在有足夠的資本得以震懾他人，使其認為與其陷入鬥爭不如坐下協調的前提下，所以能解決的問題是有限的。

五、如果只能用同一種方式看待星星和土礫，那璀璨的星光又有甚麼存在的必要？

橫縱關係：人人平等無貴賤，可能嗎？

阿德勒認為人與人都是對等的，並不應因身分、地位、年齡、家世、外貌、工作等而不同。他堅持人們不同而平等，應該保持橫向關係，不責罵，不稱讚，以鼓勵方式，並對其存在表示感謝。阿德勒也表示，人與人的關係不是全部橫向，就是全部縱向。

橫向制度表示每個人都是對等，雖非能力上對等，但卻明確強調：意識上的對等。意識也就是感覺，感覺對我們的行動極具影響力。這個社會需要不斷的進步，人類必須磨練自己的技藝。若每人意識對等，將從何產生所謂「虛心請教」？我覺得你能力比我強，所以要把你設為我的目標，這是標準的縱向思維，但這不

是也同時表現出「追求卓越」的心態？如果失去了追求卓越的心，缺乏進步將導致這個國家無論產業、經濟、教育等的衰弱，那麼儘管我們可以暫時維持一個橫向社會的形式，但其精神終會消亡。就像如今明定學校已經不能再公布排名了，排名本是一項激勵學生努力後成果的證明，但如今連獎狀上都只寫「成績優良」，這確實達到了人人平等不受成績影響的目的，但第一名和第五名的獎狀一樣，是否會導致學生因為付出不同的努力換得的卻是同樣成果而怠惰？甚至忘記那份追求卓越的心？

我們認為橫向心態不適用於現今社會，那麼如果現今的世界和所有制度採用橫向關係運作，那麼結果是否如預期的好？以大團體國家為例，政府要決定一項政策的推行與否，那「意見發表」就是必然經過的一門環節，假設今天這個國家採取著橫向制度，難道要把所有人的想法全部討論過才能得知最後結果？但是一個國家政府人數總合是非常多的，何況政策還須經過再三的辯論、種種因素的考量，消耗的時間是非常龐大的，「效率」將是一大缺失。普通的決策就不容許如此延宕，若是軍事方面的問題呢？兵貴神速，軍機豈容延誤？人家都打到家門口了，我們卻還在整合意見，這國家不亡那敵軍還真是太對不起他們自己了。

另外，以公司為例，如果上司和員工保持著對等的關係，那員工做事的態度會有何種轉變？上司成為對等，那麼員工自然而然就不再對上司的命令感到壓力，除非上進心極強，否則命令執行效率必然降低；除非自制力極佳，否則缺少時間壓力，公司將營運困難。若是以這兩項條件為執行橫向制度的門檻，那對人性將是一大挑戰。

六、俐落一線，是否也切斷人與人的羈絆？

課題分離：人與人的事情真的能以虛擬的界線畫開嗎？

阿德勒提出應該分出是誰的課題，然後不應介入別人的課題，即便是父母也不例外，父母應在旁提供協助，但不應介入，有人曾說：「我們能把馬牽到河邊，但是我們不能強迫他喝水。」，能改變自己的只有自己。而課題區分的方法則是依照「因為這個決定而帶來的結果，最後由誰來承受？」但是有些事情並非如此，或許小團體中成立，但是大團體呢？舉例來說，一國政策是由政府(小部分)決定的，可是倘若政策出了甚麼問題，後果卻是全民(大多數)買單，那這是政府或者人民的課題？此外，在孩子擁有完整的行為思考能力前就將界線畫得明明白白，那孩子失去了引導豈不是需要自己重新摸索一遍？沒有約束，品德教養從哪裡來？

如果按照「課題分離」的說法，那麼家長不應該涉入孩子的課題太多，師長

亦然。家長不應該強迫小孩努力向上，僅在孩子請求協助時給予幫助並守護，師長交代功課並訂定期限已經是盡了本分了，不應過度約束小孩，因為後果是由孩子承擔，孩子必須為自己的未來負責。三字經中曾提到：「養不教，父之過；教不嚴，師之惰。」也有一句話說：「嚴師出高徒。」那麼課題分離是否與傳統思想相衝突？如果孩子玩性重，成天遊手好閒無所事事，避書本如蛇蠍，難道在這種時候父母師長依舊要謹守本分，絕不跨越界線嗎？所以我們認為課題的分離是建立在人人都可以自制並且有良好道德基礎上，不以規矩不能成方圓，定然是要有約束才能建立規矩，那麼課題分離還可行嗎？何況依照法律，孩子犯錯監護人是要負責的，那如果以課題分離的方法教育孩子，孩子犯了嚴重的錯誤，觸及法律依然是父母負責不是嗎？又怎麼能說父母不應過度介入孩子的課題？我們認為課題分離用於教育是可行的，但須等到孩子的思想趨於成熟、行為得以獨立才適用，不然不但無法讓孩子在自己有興趣的方向出人頭地，恐怕還會適得其反。

參.延伸閱讀

阿德勒心中的烏托邦與現實世界的衝突。

一、社會中的案例——阿德勒思想終究是「理想」

阿德勒思想的弊端：

1.新聞標題：無辜捲入情殺 學妹崩潰住院 〈2015.5.2〉

事件人物：

被害人：劉姓男子

加害人：黃姓男子

女友：學妹

事發緣由：

兩人因愛上就讀高雄醫學大學的女學妹，劉姓男子追求成功後，黃姓男子萌生殺機，同窗多年的好朋友，竟反目成仇。

事發經過：

劉姓和黃姓男子相約見面，殊不知這是黃姓男子預謀的殺人圈套。當晚，黃姓男子於紅酒中加入大量安眠藥，再將劉姓男子搬到廚房爐火上，並燃燒其身體。

反證阿德勒思想——「必須有人開始去做，就算其他人不配合，也和你沒關係。」——書中年輕人對於阿德勒定義的「對存在表示感謝」、「橫向關係」，抱持著偏見，認為其不過是偽善，整合年輕人的觀點後，他認為阿德勒思想完全和社會

大相逕庭，而哲學家回答：「必須有人開始去做，就算其他人不配合，也和你沒關係。」

若依據哲學家所說，假使劉姓男子是個典型的阿德勒思想派的人，和學妹開始交往，但也因此使黃姓男子萌生了殺機。

阿德勒思想說「就算其他人不配合，也和你沒關係。」明確的指示出別人的目的自身是無法干涉的，這裡拿「殺人」這個目的來反駁，並不是故意挑所謂「不平常」的目的，而是今天如果把目的的嚴重性縮小成「打架」，「排擠」，這依然造成傷害，依然是因為自己以阿德勒思想所做出的行為舉止而導致了別人的心理狀態、行為。不斷的以阿德勒思想來對待如今現實生活中的人們，除了突兀之外，在難以理解的人性中，也只能算是過去遺留下來的心理學說吧。

2.新聞標題：臺北捷運隨機殺人事件案〈2014.5.21〉

事件人物：

兇嫌：鄭捷

事發經過：

2014年5月21日，當日16時22分，鄭捷拿出預藏的兩把刀，屠殺至該列車第二節車廂後，鄭捷因遇到眾多旅客集合以雨傘抵抗才停止。

嫌犯背景：

鄭捷就讀於弘道國中時的李姓男同學表示鄭捷人緣不錯，但國中到大學期間，每次與鄭捷聚會，鄭捷都會講奇怪的殺人計劃。也有人說，鄭捷常提及要到捷運殺人，沒想到會成真。

關鍵：警方訊問〈課題的分離也適用於此？〉

根據警方偵訊，鄭捷自稱從小立志「做大事」。偵訊時，鄭捷情緒冷靜，坦言小學時就有這種殺人的想法。鄭捷供稱：「我從小學五年級就開始計畫這起殺人案，這個志願都有跟朋友透露過，其中有一個同學有關心我勸我不要這樣做，我自認是個沒有未來的人。」

反證阿德勒思想——我們可以將馬牽到水邊，卻不能強迫他喝水〈課題的分離〉——書中在這部分起初以親子關係來描述課題分離的概念：「並不是不管小孩，而是隨時在他身旁提供他所需要的支援。但絕對不要干涉孩子的課題，在孩子沒有提出請求的情況下，不要插嘴干涉。」而在年輕人更進一步追問後，所有關係都需要「課題的分離」。但是在這起案件中難道也應如此？鄭捷從國小五年級到他21歲已無數次的將想殺人的念頭表露無遺，這段期間他生活中曾幾何時出現勸阻他的話語，用心觀察並開導的師長，就因為疏於「介入」。從問題癥結點切入來看，鄭捷「需要的支援」就是一個關心他的親友，但若只是這樣，依

據本案例來說是行不通的，此時就必須親自「為了他人」而介入他人的課題中，並不如阿德勒所說「為了自己」。

結論：

阿德勒的探討論點的確是基於個人的思想點出發，但在這環環相扣、密不可分的新社會，過去的學說、理論，一定會有一些部分和現實生活相互牴觸，學習可行的辦法，淘汰盲從的行為，正是閱讀此書的最佳選擇！

二. 延伸書籍

拋開過去，做你喜歡的自己

兩位心理學大師的相遇與分歧—佛洛伊德、阿德勒

阿德勒出生於 1874 年，自幼即興起當醫生的念頭。1901 年，阿德勒將重心全部轉到精神醫學，並深入閱讀佛洛伊德所寫的「夢的解析」，隔年，主流報紙批評該書時，阿德勒為佛洛伊德的觀點做辯護，並和佛洛伊德展開初步的結識。

然而，兩人觀點漸漸出現對立，他們在多處都抱持不同學說，阿德勒認為：造成精神疾病的根源應該是自卑感而不是性驅力，這完全偏離佛洛伊德的主張，讓佛洛伊德無法容忍，也對阿德勒的社會主義完全沒有興趣。

創立個體心理學，重視人格整體觀--阿德勒心理學

與佛洛伊德分道揚鑣後，阿德勒將自己的心理學體系稱為「個體心理學」，因為他認為人是無法分割的整體，因而重視個體的社會及人際關係，認為脫離人的脈絡便無法充分了解人，並於 1912 年創建「個體心理學協會」。

肆、讀後心得

阿德勒將你牽到水邊，你喝水了嗎？

庭仔：

這本書的內容因為涉及到心理學，因此花了許久時間鑽研它，但也藉由參加專題報告並選擇這本書後稍稍的改變了自我。比如說：讀這本書之前我並沒有那份「甘於平凡的勇氣」，身旁總是有許多比我更有才華的人散發著耀眼的光芒，我也想像他們一樣引人注目，不過看完這本書後覺得平凡的自己也沒什麼不好，重點是是否知道自己、了解自己，或者更確切的說只要適時的發揮就好不需強出頭，因為，做個平凡的人也未嘗不是好事；還有身高嬌小有時也會被當成玩笑，

以前我會在意別人的想法，但是這本書讓我更加堅定自己的信念：人並不是十全十美，身高矮也沒有什麼不好，而且我的個性搭上這個身高也可以讓人有溫暖或安心的感覺，又有什麼不好呢？現在，我反而喜歡上自己嬌小的身高了！

善倫：

在一開始選書時，我並無對這本書有很大的感覺，反倒是還想寫平常在看的那種書籍，但是在閱讀的過程中，我發現這其實也有一種有別於平時閱讀的那種喜悅感，試著去了解書中所有「道理」真正的涵意，這是一種有別於我平常的讀書方式，再加上這是本屬於心理與思想的書，是與我一直以來的生活，有著非常遙遠距離的一項事物。在摸索的過程中，不僅開拓視野，也培養出不同於平常在課業面前的那種思考方式：不再具有標準答案，而是全依靠自己所設定的情況加以推論，而這本書就是我出發的點。閱讀專題報告是個不錯且難忘的經驗，不只是介紹還加上反駁更是個全新的作法，不論我是否從這本書找到自己心目中那份「被討厭的勇氣」，我必定在過程中有所成長！

哲萱：

初見此書時，阿德勒的思想讓我非常驚訝也同時著迷，因為他推翻了許多我一直以為理所當然的理論，例如目的論、否定未來規劃等，他有別於我們從小受到的教育——有因才有果和未雨綢繆等，他的理論讓我感到耳目一新，在他的理論下我也確實感覺到他的主張「無比美好，人人幸福」的世界。雖然在一番深思及討論過後，一致認同他的部分理論是只存在於烏托邦之中，但他也確實改變了我的生活，為了達到正視當下、嘗試溝通、追尋自我的目的，選擇改變。他的理論雖然是建立在社會無法滿足的條件，但是不代表我不能嘗試改變自己，即使無法做到如同書中那般完美，依舊可以把自己變得更好，我們或許不能要求世上所有人做到完美，但是改變世界一定是從改變自己開始的！

文貞：

這本書，實在是有別於以往我所閱讀的書籍。過去我讀的書，觸動的是我的情感，但是現在這本書卻撼動了我的世界。它顛覆了我認知裡的道德觀念及所謂的人情世故，並以另一種角度、另一種方式再次帶領我領略那世界令人神往的單純美好。對於阿德勒將我帶到水邊，這水，究竟是喝還是不喝？對於此事，我認為這水固然美好，但是用者失當則可能使這杯水成了毒藥。就如一藥，得於需者為良，濫者則毒也，無異，而對於現今社會來講，阿德勒這帖藥我認為過早，但卻是帖好藥，所以這水我選擇裝進瓶子裡，等到需要時我再喝。正所謂對症下藥，用之何藥，病症決之。這本〈被討厭的勇氣〉，雖然有點缺乏可行性，但是卻帶給我們希望，也將我對出社會就一定要如何或者必須怎樣等等令人不平等的欺壓或妥協的想法不那麼畏懼，或者說有了一個靠山。即使與眾傳統觀念為敵，就算

參照人情世故可以避免所有衝突發生，是前人經驗的寶典，但是暢所欲言、嶄露才能難道不是件快樂的事嗎？即使那日的到來相去甚遠，但是我們仍可以保持希望、懷著這份憧憬，將這份思想珍存於心，對於那日的到來，我們是可以期待的。

參考資料：

拋開過去做你喜歡的自己

作者：岸見一郎 出版日期：2015/4 出版公司：方舟文化

<http://www.chinatimes.com/newspapers/20150502000309-260106>

<https://zh.wikipedia.org/wiki/Wikipedia>

<http://www.books.com.tw/products/0010653153>

<http://www.slideshare.net/UPN-TW/naichuan>