

書名：被討厭的勇氣

陳雯莉 - 5E

作者：岸見一郎，古賀史健

出版社：究竟出版

頁數：301

讀後感：

一看到這本書的書名時，我第一個想法就是認為不管做人做事，被人討厭的勇氣是必要的，至於理由是甚麼？那時的我可參透不了！不過單看簡介而得出的結果就是這本書是作者在看過一個心理學家，阿德勒，的書後，結合自己的理解而寫成的。而書的簡介有一句吸引着我，「問題不在於『世界』是甚麼樣子，而在於『你』是甚麼樣子」。作者以一個哲學家 and 一個年輕人的對話的這個方式，去講述人應該怎樣去解決那些生活所面對到的心理創傷。感覺這本書會對我很有用，於是當時的我就毫不猶豫的把書給買了！

回到家後，我就迫不及待的把書給拿了出來，然後坐在沙發上，開始閱讀那本我剛買回來的書。「所謂的自由，就是被別人討厭」，事實上，哪有人想被人討厭的呢！所以人往往在其他人的面前，尤其是在不相熟的人的面前，都是表現得恭恭敬敬的，害怕一不小心，就把人給得罪了！在不相熟的人面前表現得恭敬有禮，那對熟悉的人呢？哈哈，那真是個強烈的對比。人在熟悉的人的面前，最能表現出自己真實的一面，因為熟悉你的人知道你的性格，所以你在他們面前不用包裝自己，不用偽裝另一個自己，不用為自己帶上那可怕的面具。這就是「被討厭的勇氣」。

奈何，這個世界上卻有着第三種人，那就是無論對着那些人，都是表現得恭恭敬敬的人。這種人，才是這本書的主角。這一種的心態就是封閉自己，因為他們害怕被人討厭，而我，曾經是個這樣的人。亦就是因為這樣的性格，令我的人生變得沉悶、乏味。

「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。」阿德勒的想法很簡單，他指出，其實心理創傷並不存在。很多人認為因為自己兒時的一些經歷而留有心理陰影，導致一些後遺症，例如最常見的幽閉恐懼症，而有些人，會想要藉由自己的不幸，好變得特別；把不幸當成武器，想要支配別人。但阿德勒表示我們之所以無法改變自己的想法，是因為自己下定決心不要改變。正所謂「只要有恆心，鐵柱磨成針」，雖然我們未必能成功改變自己，但前提是，自己千萬不要否定自己。因為只有你自己，才有能力改變你自己。

「所有問題，都是來自人際關係。」阿德勒之所以會這樣說，是因為人討厭自己的原因是因為我們過度害怕被別人討厭，也怕在人際關係中受傷。無法認同自己的人，常常都是害怕自己不被人接納，而選擇先否定了自己。這個是曾經的我，

我很在意別人對我的看法，害怕自己會不小心的說錯話，然後被人家討厭。然而，我被一句話點醒了，「我們並不是為了滿足他人期望而活的。」我太過重視朋友對我的看法了。沒錯，我的存在並不是為了任何人的，我是為了自己而活的，我就是我，我是一個獨立的個體。話，說錯了就說錯了，大不了就道句歉，如果一個自稱是自己朋友的人因為一些雞毛蒜皮的事情就生了自己的氣的話，哪還算得上是甚麼朋友？況且，充滿防備而否定自我的活著，只會讓我們像隻刺蝟一樣，無法接受和付出愛。

「信任，就是相信別人的時候不附加任何條件。只要你害怕信任，終將無法與任何人建立深厚的關係。」根據阿德勒的說法，如果無法信任另一半，常常疑神疑鬼，害怕關係隨時崩毀，那麼就真的準備迎接關係崩毀吧。當彼此之間缺乏信任，所有日常相處都能找到能產生裂痕的蛛絲馬跡。若你懷疑對方劈腿，怎麼樣都能找到證據。就算因為全然信任而被傷害，也不要失去信任的能力，因為信任，是幸福的必要條件。換個說法，就是如果你想得到幸福的話，最重要的是你要相信你的同伴能夠給你幸福。所以人家在去喜宴的時候，最常跟新人說的就是祝他們幸福。因為幸福，是要靠兩個或以上的人堆砌起來的。

「如果你無法不在意別人的評價、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。」人是在錯誤中成長的，如果一個人不願意去接受自己的缺點，然後做出改變，那麼他就不可能得以成長。一直原地踏步，裹足不前，到最後損失得最多的豈不是又是他自己嗎？

看完這本書後，我整個人都變得豁然開朗，我開始明白一些與人相處的法則，最重要的，始終是自己的心態和想法。當有人不理解你的時候，請鼓起被討厭的勇氣，因為，勇氣才是讓人有無限可能的，最強大的武器。

(1659 字)