

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：二年級  
班 級：丙  
科 別：  
名 次：第二名  
作 者：張茱茵  
參賽標題：做自己生命的主宰  
書籍 ISBN：9789861371955  
中文書名：被討厭的勇氣  
原文書名：被討厭的勇氣  
書籍作者：岸見一郎、古賀史健  
出版單位：究竟出版股份有限公司  
出版年月：2014/11  
版 次：初版

### 一●圖書作者與內容簡介：

作者岸見一郎是位積極研究阿德勒心理學的哲學家，同時運用專業協助年輕人做心理諮商。另一位共同撰寫人古賀史健擅長以聽寫的方式作書籍記錄，兩人合著此書。

本書描述一位年輕人前往拜訪居住在同個城市，提倡「世界無比單純，人人都能幸福」的哲學家。透過對話他們探索著哲學家口中「所謂自由，就是被別人討厭」看似完全與生活中的理論脫軌之事。但年輕人漸漸明白一些他以前從未認真思考過的問題。

### 二●內容摘錄：

無論之前你的人生發生過什麼事，那對你將來要怎麼過日子一點影響也沒有。(p.61)

我們這樣走，並不是為了要和誰競爭，比現在的自己更往前一步，才是他的價值所在。(p.97)

你不是為了滿足他人的期望而活，我也不是為了滿足其他人的期望而活。我們沒有必要去滿足別人的期望。(p.139)

### 三●我的觀點：

小時候有過被排擠的經驗，因而養成了我在意別人的眼光，害怕表現出真正的自我，甚且，變得只看見自己的缺點，總想著要不停地改正自己以免又再次遭人排擠。然而這樣的交友態度並非就一帆風順，就算表面上看來，因為我的處處退讓，人際關係如同寧靜的海，實則內心就如同惡海般波濤洶湧，有很多想法無法自由表達。在看這本書之前，我希望自己處事面面俱到，畏懼被人以質疑的眼光看待。

也許我便是帶著和年輕人同樣的疑問去閱讀這本書，漸漸地透過書中哲學家提出的「阿德勒心理學」了解到：「如果自己沒有辦法不在意他人的評價，

無法不害怕被人討厭，就無法貫徹自己的生活方式。」這就是課題分離的問題，他人的評價不影響自我的價值，所以也不需要將別人的期望都往自己身上攬。哲學家的話彷彿一道陽光滲透進我原先防衛封閉的黑暗心房，就像是張開雙臂在歡迎我敞開心扉。從今而後，我不會，也不能再去害怕別人的眼光，有人討厭我，正是因為我依照自己想要的方式過日子，換個角度想，也不必再處處迎合他人，而是接納自我的不完美。

「接納自我並不等於肯定自我」哲學家這樣對著年輕人說。巨大的疑竇浮上我的心頭：這兩者究竟有甚麼區別呢？不都是激勵人心的嗎？哲學家認為「接納自我」是坦然接受失敗，並積極思考解決改善方法。不同於它，「肯定自我」僅止於為自己的失敗找個完美的藉口，雖然心中的不安能得到撫慰，卻也同時失去檢討的能力。國中時，我的成績並不好，常常都在及格邊緣，拿到考卷時也不先檢討錯誤原因，只忙著為自己找各式各樣的藉口，安慰自己說下次一定行，但是往往結果都一樣慘烈。直到看了本書後我開始嘗試哲學家告訴年輕人的方法——接納自我。這些日子來，我試著坦然接受自己的缺失並思考能真正改善的方法，分數便如爬山攻頂一般，漸漸上升，相信有朝一日能抵達山峰。這就是接納和肯定之間的不同吧！

不只教導我們走出屬於自己的路，哲學家同時也教導我：活在當下，這個看似簡單卻難做到的事。他說：「將燈光聚焦在『此時、此刻』，是為了認真而謹慎地專注在當下可以做的事」。很多時候我們會利用過去和未來為當下的自己找藉口，似乎那些過去、未來就可以為自己的裹足不前提出解釋，可是如果我們能認真活在當下，那麼我們想做的事也能跟著發光發熱，別去管過去及未來會為你造成什麼樣的結果，實際上它們對你的現在沒有任何影響。未來就像是一張白紙，會依照你當下的意願和思維而有所改變。對於這些話，我感同身受，我是一個樂意活在當下的女孩，所以每當我對於活動有興趣時，我都會告訴自己：「如果我現在不做，下一秒絕對會後悔」。我認為未來能夠藉由當下所做的事而有所不同的，既然不能預知未來，何不用心經營當下呢？

只要自己改變了，世界就會改變。阿德勒教會我用更認真的眼光去看待這社會上的人際關係，其實不如我想像中的複雜，只要依循自己的方式去走、去生活，我就是自由的；縱使在摸索的過程中會有迷惘、擔憂，但最終我仍然能夠鼓起勇氣立足當下，放眼未來，那麼我就是自由的。

#### 四●討論議題：

有什麼方法或意念能夠引領自己不畏懼他人的眼光，活出屬於自我的生命之光？