

學校名稱：私立曉明女中
年 級：一年級
班 級：高一甲
科 別：
名 次：特優
作 者：李予瑄
參賽標題：過去・未來・平行
書籍 ISBN：9 2 8 - 9 8 6 - 1 3 7 - 1
中文書名：被討厭的勇氣
原文書名：嫌われる勇氣
書籍作者：岸見一郎、古賀史健
出版單位：究竟
出版年月：2 0 1 5 年 5 月
版 次：二版

一、圖書作者與內容簡介：

作者岸見一郎是日本阿德勒心理學會認可的諮商師，著有多本和阿德勒心理學有關的書。其中，《被討厭的勇氣》更是日本亞馬遜年度冠軍書。

書中主要敘述一位正處人生低谷的年輕人，聽聞有一名哲學家主張「人人都有得到幸福的權利」。不信邪的他來到哲學家的小屋，決心推翻哲學家的謬論。就這樣，在一次次與哲學家的促膝長談中，年輕人從原本的憤世嫉俗到後來逐漸改觀，開始相信「所謂的自由，就是被別人討厭」。

二、內容摘錄：

不要由經驗決定自我，而是由我們賦予經驗的意義來決定。（p.35）

如果生活型態不是天生的，而是自己選的，應該就有重新選擇的可能性。（p.55）

健全的自卑感並不是和別人比較產生的，是跟「理想中的自己」比較後的結果。（p.95）

你無法發自內心祝福那些看似幸福的人。這就是因為你把人際關係當成競爭，認定別人的幸福就像自己的挫敗。（p.102）

人啊，一旦在人際關係中確信「我是對的」，那瞬間就已經一腳踏進了權力鬥爭中。（p.110）

人只有在感覺「只要和這個人在一起，就可以自由盡情地展現自我」的時候，才能真正感受到愛。（p.120）

所謂的自由，就是被別人討厭。（p.167）

只有自己可以改變自己 (p.147)

三、我的觀點：

現代人能享受到各式各樣的娛樂，但卻也同時面臨無比黑暗的競爭。在日本，就有一群人，他們將自己困在家裡，困在只容得下自己的虛幻世界中。社會，對他們而言，如同無垠的黑暗，只要一踏入，便會迷失方向，被無盡的黑暗吞噬。而家，就像是一葉浮於黑暗中的扁舟，能將他們與恐懼隔絕。因此，他們成了人們口中的「繭居族」，將自己鎖在房間內，不願面對現實社會中令人窒息的壓力。然而，他們的父母，卻必須代替他們承擔起那份重擔。這種現象是由過去的創傷造成，還是有別的原因呢？這場惡夢真的無法停止嗎？

大部分人都認為「心理創傷」是繭居族之所以緊閉心扉的原因。然而，如果過去的創傷和現在的行為有直接關聯，那麼所有曾經挫敗、被殘酷的現實無情背叛的人，應該都會緊閉房門，拒絕面對世界吧？然而，現實中還是有很多人，不受「過去」所縛，開朗自信地面對世界不是嗎？在這本書中，作者認為，繭居族之所以將自己與世隔絕，是為了達成某種「目的」。舉例來說，有一個人從小受到嚴重的家暴，長大後，他成為了繭居族。然而，「被家暴」並不是他足不出戶的主因。事實上，他是利用「足不出戶」這種方式來達成「得到父母關懷」的目的。試想，無論是天底下哪一對父母，如果自己的子女成了繭居族，應該都會想盡辦法幫助他改善這個情況吧？如此一來，這個本來在家庭中備受冷眼的孩子，便能獲得父母所有的關注。而這種否定過去和現在關聯的理論，即為阿德勒心理學中的「目的論」。

最初，我也和大多數的人一樣，對這個有違常理的理論存疑，無法接受「現在和過去毫無關聯」的概念。而這個理論，也如石沉大海一般，淹沒在我的心湖中。然而，隨著時間的流逝，我開始在生活發現了「目的論」的影子。例如，電視劇《想見你》中，配角陳韻如的人生即為「目的論」的最佳詮釋。陳韻如是一個出身在單親家庭的女高中生。生性木訥寡言的她，並沒有擁有令人喜歡的性格，而母親從事的職業更是令她感到羞恥和自卑。在她面臨父母離異的人生低谷時，一位少年像冬日暖陽般照進她的生活。然而，當她的告白被少年拒絕，並發現少年愛的是附身在自己身上的另一個靈魂黃雨萱時，她的世界徹底崩塌了。她開始尋死，並堅信一切都是世界對她不公。然而，真的是因為令她自卑的家庭背景和過去受到的冷嘲熱諷才使她決定自裁嗎？在最後，她說的一句話揭示了一切：「並不是對世界失望，而是有太多期望。」她對這個世界有著太多期望卻無法達成，於是便決定以「死」來換取在她人心中的價值。「證明自己的價值」即為她選擇輕生的「目的」。

也許，在這個世界上的我們中，存在著許多個「陳韻如」。也許，就像書中所說的：「不要由經驗決定自我，而是由我們賦予經驗的意義來決定。」直到我們了解了現在並不由過去所支配，我們才擁有真正的自由。

這本書提出許多不同的思考方式和理論，像是上面所提到的「目的論」即

為一例。這些理論並不會在閱讀完此書後立即見效，而是會潛移默化的改變讀者的價值觀，成為一種根深蒂固的處世哲學。

四、討論議題：

在書中，作者提到阿德勒希望有一天他的思想不再是「某種學問」，而是被所有人接受的「常識」。在生活中，我們要如何落實「阿德勒思想」，使得這個思想，不再僅限於書本內，而是成為我們面對事物的智慧？