

國立臺灣科技大學圖書館
「書香獎勵閱讀計畫」心得報告

計畫案號	113-40	繳交日期	113/06
讀者姓名	呂韋勳	單位 單系	資管系所
書名	被討厭的勇氣:自我啟發之父「阿德勒」的教導		
心得	<p>這本書是透過一位年輕人跟一位哲學家的對話來講解心理學和要理解自己的書籍。內容有很多是跳脫鼓勵人心的雞湯文本，因為我原本以為這本書就是本心靈雞湯，沒有抱太多的期待；我必須直說，在我的想法，心靈雞湯就是一堆說得比做得容易的勵志書籍而已，所以我不太喜歡那種內容，但這本除了一點心靈勵志外，又以心理學的角度去解釋要如何將重心放在自己身上、心態要如何調整，比較偏向科學的解釋，非常對我胃口。</p> <p>只要思維改變、就能立刻幸福。書中有提到我們須改變以往的思維模式，用一個叫「目的論」的思考方式來反芻發生問題的原因，以及改變自己的感受。因為我們常在「結果論」上做思考，就會有比較多的盲區，也比較容易導致沒有思考到真正的核心問題是什麼，以結果論的看法，就是找出事情發生的原因，為現在做解釋；目的論是指現狀是出於自己內心的某個「目的」，而非無法改變的「過去」，假如以過去的經驗來解釋現在這個問題會導致我們永遠無法改變自己，但目的論是指過程中內心的想法導致發生的結果，就會有更準確的解釋。</p> <p>書中有一段話：「現在的你感受不到幸福，是因為我們不愛自己，所以把變成別人當作愛自己的手段」。我們都想成為理想中的人，但我們總是有理由反駁自己為何成為不了那個人，可能因為身高差很多、個性完全不同等等，所以導致沒辦法成為他。但是我們真的有愛自己、對自己有自信、有必要成為理想的他嗎?必須要愛自己，才感受的到幸福，因為沒有人是完美的，需要減少思考自己的缺點，或許根本沒人在意那缺點，只有我們會無限放大來看，進而導致沒有自信。之所以不幸，並不是過去或環境造成的，更不是因為能力不足，只是「勇氣」不夠而已，就是缺乏「變得幸福的勇氣」。選擇一條自認為最好的路，別人要對你的選擇做出什麼評論，這是別人的課題，你是無法干預的。所以要先獲得心靈自由(改變思維)，再獲得行動勇氣，然後追求幸福快樂。</p>		