

**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	113-59	繳交日期	113/06
讀者姓名	蔡豐興	單 系	位 所 工管系所
書名	被討厭的勇氣:自我啟發之父「阿德勒」的教導		
心得	<p>因為從大學開始就接觸心理學相關的書籍，我最初認識的是佛洛伊德，後來才了解到阿德勒這位同樣重要的心理學家。阿德勒與佛洛伊德最大的差別在於他們對心理創傷的看法不同。從佛洛伊德的角度來說，創傷是由過去的某件事情所造成的，因此要解決這個創傷則需要去面對、去回想來撫平。但阿德勒的觀點比較不一樣，他認為創傷是由目的所引發的，也就是人會預防性地逃避某些原本不喜歡的事情，因而歸因於創傷。所以創傷是人想要繼續處於安逸舒服狀態這個目的而產生的理由。阿德勒認為人的煩惱全部來源於人際關係。要解決這些煩惱，關鍵在於「課題分離」。這意味著我們要清楚區分自己的問題和別人的問題，不能干涉別人，但可以間接影響。不要直接干涉他人的事務。人際關係最大的問題就是我介入了別人的問題，或者別人介入了我的問題。這往往是為了自我滿足，透過介入來滿足自己的心理需求。阿德勒的觀點是，自己的事情要自己做決定，要自己承擔後果，別人的事情也是如此。這並不是自私，而是要求自己內心強大。因為我們不要去依賴別人，不要轉嫁責任給別人。即使是關心別人，從某種程度上說，也是為了自己。阿德勒提出了「共同體感覺」這個重要概念。他認為人不應該追求他人的認可，而是在集體中擔當重要的角色，要對集體有貢獻。不要去與別人爭，不要因為他人的觀點而改變自己。我們做任何事情都應該是為了一個共同體，因此個人的看法就變得不那麼重要了。我們不能為了對方而活著，而是要為了目標、為整個集體著想而活著。要實現這種共同體感覺，阿德勒提出了三個步驟：首先是接受自己，不要因為別人不認可你就覺得自己不好，覺得自己沒有任何存在的意義。我們要接受自己的存在。其次是無條件信賴他人（在共同體內）。最後是對共同體做出貢獻，不能損害共同體的利益。值得注意的是，共同體可以是任何群體，比如家庭、學校、公司或社團。在這些不同的環境中，我們都可以應用阿德勒的理論，努力成為一個對他人和社會有用的人。因此做到了三個步驟之後你就成為了可能被討厭的人，但同時你解決了煩惱你必須要有被討厭的勇氣才行。</p>		

