

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 | 113-9 | 繳交日期 | 113/05 |
| 讀者姓名 | 楊芳宇 | 單位 系所 | 電機系所 |
| 書名 | 被討厭的勇氣:自我啟發之父「阿德勒」的教導 | | |
| 心得 | <p>《被討厭的勇氣:自我啟發之父「阿德勒」的教導》這本書我是為了妹妹去看的，希望以此我能看懂她的焦慮。</p> <p>這本書以對話的形式呈現，內容圍繞著阿德勒心理學的核心思想。書中提到，人們的煩惱大多源自於人際關係，並提出了「課題分離」的概念。這個概念讓我明白，每個人都有自己的課題，應該把自己的課題和別人的課題分開，學會不去干涉他人的生活，同時也不讓別人干涉自己的選擇。</p> <p>書中強調了「被討厭的勇氣」，我妹妹總是擔心別人的看法，害怕被批評，結果常常讓自己陷入困擾。讀了這本書後，我會把我所學的交給她，希望她開始學著接受自己，明白自己無法取悅所有人。另一個令我印象深刻的觀點是「活在當下」。阿德勒認為，過去的經歷並不能決定我們的未來，我們可以選擇如何面對現在和未來。也希望我妹妹能明白，不應該總是糾結於過去的錯誤或失敗，而是要專注於當下，積極地去改變和行動。</p> <p>此外，書中提到的「貢獻感」也給我很大的啟發。阿德勒認為，真正的幸福來自於對他人的貢獻，而不是單純追求自己的利益。這讓我重新思考自己的人生目標，開始思考如何能對周圍的人和社會做出更有意義的貢獻。</p> <p>《被討厭的勇氣》這本書教會了我很多重要的人生道理，特別是在面對自我認知和人際關係方面，雖然我在這方面的問題沒那麼大，但它讓我更加了解自己，學會如何勇敢地面對生活中的挑戰，同時也讓我明白了如何與他人建立更健康、更和諧的關係。</p> | | |