

114 學年度第一學期「閱讀心得寫作競賽」

班	級	進二技-土木-A	學	號	
姓	名	洪宛彤	聯	絡	電 話
指	導	老 師	陳	政	玲
書	本	類	型	☒ 紙本 ☐ 電子	
標	題	「被討厭的勇氣」閱後心得寫作			

在書單上看到《被討厭的勇氣》書名時，直接深深的吸引著我，讓我忍不住的想立刻馬上打開來閱讀，因為現階段的我真的很需要「被人討厭的勇氣啊！」但一面又想著書本裡的内容不會又是什麼無聊的心靈雞湯吧！在我內心深處，深知自己是個超級在意他人眼光及看法的人，總希望自己能被大家喜歡與認同，但這本書卻顛覆了我一直以來的想法。選擇這本書的原因，是我想學會忠於自己，勇敢地做一個討厭鬼，能學會勇敢的拒絕不合理的人事物。也希望自己能不要活在他人的期待裡，提升自己的自信，學習在日常生活中活得更瀟灑、更快樂。

書中以哲學家與年青人的對話形式展開，哲學家透過提問引導年青人用阿德勒心理學觀點，指出人的煩惱大多來自人際關係，因過度在意他人的看法而失去自我，感到自卑，甚至想成為別人的樣子。哲學家認為，幸福的本質不是追求他人的認同，而是忠於自己，擁有自主選擇的勇氣。書中強調，人是可以改變的，而改變的關鍵在當下的生活態度，而非過去的心裡創傷或環境因素所造成。年青人在哲學家的啟發下，開

始理解如何面對自己不要在意他人的眼光，學會忠於自己的選擇，用積極的態度面對人生的每一個經歷，感受內心真正的自由和幸福。

另外書中也說到另一個核心「課題分離」，哲學家教導年青人分清哪些是自己的課題，哪些是他人的課題。別人是否認同你，是他人的課題，而你自己的選擇與行動才是自己的課題。當人試圖替他人決定或控制他人想法時，容易陷入煩惱與焦慮。擁有「被討厭的勇氣」並不是故意與別人交惡，而是能夠堅定做自己認為正確的事情，即便因此遭人誤會或批評，也能坦然接受。哲學家引用生活實例和深入對話，說明如何從對他人的過度依賴中解脫，學會掌握自己的思維與想法來獲得心中的自由與幸福。擺脫外界的評價達到真正的自我實現。

讀到書中「割捨別人的課題時」，我深刻的聯想到自己，因為親子關係，往往認為「孩子就是我人生的一切」，把孩子的課題都當成自己的，全部攬在身上。只想著我是為他好，到頭來才發現，孩子人生中的「自我」也就消失不見。書中提及「這是孩子的課題」父母不該應過度介入，而是在他需要時給予陪伴與指引並在某種程度上提供相對的協助，「別人不是為了滿足你的期待而活」。就算是自己的孩子也一樣，這句話讓我深刻體會到，放過別人，也放過自己，學會「割捨別人的課題」對我來說並不容易，但我漸漸發現，當我放下對孩子的過度期待與擔憂後，我們的關係變得更輕鬆自然。我開始尊重他的選擇，允許他犯錯與

成長，並試著相信他的能力。這樣的轉變不僅孩子變得更有自信，也讓我心裡更加的平靜踏實。原來，愛不是控制，而是放手；真正的親子關係，不是誰要改變誰，而是一起學習成為更自由、更豐富真實的人。

這本書帶給我最大的啟發是：被討厭並不是失敗者或是人們口中的「惡」，而是忠於自己的一種選擇及表現。我開始試著不再過度在意他人的看法，勇於表達自己的真實感受，並接受可能的不同意見。這讓我在日常生活中變得更自在，也更能掌握自己的選擇權。書中哲學家的觀點提醒我，幸福不是被所有人喜歡，而是擁有勇氣選擇自己想要成為什麼樣的人，過著什麼樣的人生。透過這本書，我深刻地學會理解人際關係中的界線、正視自己真正的需求，並更清楚地知道如何在複雜世界中保持自我變得幸福。