**書名：被討厭的勇氣─自我啟發之父阿德勒的教導**

本書以哲學家與年輕人對話的方式，帶領書中年輕人跳脫現今的舊思想，並強調「世界無比單純，人人都能幸福」，將阿德勒心理學的思想集結成冊。書中提及我們多數人常以「決定論」看待事情，而阿德勒的思想則是以「目的論」來解釋。就像我們時常都會說：「現在所受的痛苦，是因為過去的某件事。」但目的論強調的是因為有了這個「目的」所以才製造出種種自認為的「原因」，直接否定了心理創傷的存在。以目的論來說，無論過去的什麼經驗，它本身並不是成功也不是失敗的原因，不要由經驗來決定自我，而是由我們賦予經驗的意義來決定。書中也提到「人會捏造憤怒的情緒去達成某個目的」，我們總以憤怒作為一種工具要讓對方屈服，就像平常工作時，會有民眾想藉憤怒來讓我們照他們的意思去做，我們如果也被挑起憤怒的情緒，就更不可能解決問題了。就像前面所說，憤怒只是一個達成目的的手段，可以試著不利用憤怒這個工具來進行溝通，讓對方接受我們。

哲學家說：「所謂的自由，就是被人討厭」，阿德勒心理學否定「認同的需求」，我們常以滿足他人的期望為手段來獲得別人的認同，但是老是想要尋求別人的認同、在意他人的評價，到最後過的就是別人的人生，拋棄真正的自我。像以前聽過一個故事，有位父親很疼愛他的孩子，於是買了隻驢要給他坐，結果當他孩子坐在驢子上時，路人紛紛說孩子有多不孝；後來那位父親把孩子叫下去自己坐上驢子，旁人就說「怎麼不愛護自己的孩子」，最後父親和孩子乾脆就一起坐那隻驢子，他人又說：「怎麼不愛護動物」，後來父子乾脆合力將驢子扛入城門。故事中的父親原本買驢是要給孩子坐的，結果因為各種的言論最後放棄自己原本想做的事情。因此阿德勒心理學提出「課題分離」的概念，別人要對你做出什麼樣的評論，是別人的課題，我們無法干預，我們唯一能做的就是選擇一條自認為最好的路，盡本分做好自己的事，如果無法不在意別人的評價、無法不害怕被人討厭，也不想付出可能得不到認同的代價，就無法貫徹自己的生活方式；也就是，得不到自由。

以前覺得如果有時間能看書，就會看些工具書，學一些語言或考試用書，但是這本書卻可能解答我們一直困惑的一些問題。阿德勒心理學並不是改變他人的學說，而是讓自己改變的心理學。如同我們「不是為了滿足他人的期望而活」，那麼別人也「不是為了滿足我的期望而活」，所以當別人不能如我所願地行動時，不可因此動怒，因一切都是理所當然的。但是看完這本書，我們可以改變自己，就像書中所說：「問題不在於世界是什麼樣子，而是在於自己是什麼樣子。」