

學校名稱:天主教永年高級中學 二年級 忠

作者:張雅涵

參賽標題:被討厭的勇氣

書籍 ISBN:9789861372273

書名:被討厭的勇氣二部曲完結篇：人生幸福的行動指南

書籍作者:著：岸見一郎／古賀始健，譯：葉小燕

出版單位: 究竟

出版年月:2017 年 1 月

版次: 11 刷

一●相關書訊

睽違三年，辭去大學圖書館工作而成為國中老師的年輕人再度來到哲學家的書房。這些年，他在教育現場實踐阿德勒理論，卻倍受挫折，如今正在為是否該放棄而苦惱。「阿德勒的思想是一場大騙局，是會帶來危害的有毒思想！」年輕人激動的指控著。面對年輕人的想法，哲學家只說：「是你誤解了阿德勒。」

日常生活中究竟該如何實踐阿德勒心理學？要如何才能走入阿德勒承諾的簡單的世界？走進哲學家的書房中，拉一把椅子坐下，一起聽聽阿德勒的說法吧！

二●內容摘錄

所謂的尊敬，就是如實看待他人，是一種了解個人的存在是獨一無二的一種能力----P.52

膽小懦弱會傳染，勇氣也會傳染。----P.67

主啊，祈求你賜給我一顆平靜的心，去接納無法改變的事物；賜給我勇氣，去改變可以改變的；並且賜予我智慧，時時能分辨兩者的差異。----P.127

重要的不是你被賦予什麼，而是如何去運用它。----P.207

如果不能愛自己，也無法愛人；如果不相信自己，也難以相信他人。。----P.217

三●我的觀點

一年前，我走進了哲學家的書房。初次聽聞阿德勒對人際關係的主張，被「所謂的自由，就是被別人討厭」的謬語所震驚，於是自顧自地拉了把椅子坐下，手撐著腮開始細聽哲學家的話語。那是無數聲貫耳的雷，將我原先的認知震成支離破碎。被越來越滿的疑問憋得難受，我開口向哲學家

詢問，他微微笑著，沒有話語被打斷的憤，平靜而詳細的解釋對我來說陌生而又無法接受的概念。在一來一往間，我陷入了疑惑——這個世界到底是什麼樣子？

哲學家仍繼續解釋著，疑惑的雲慢慢散了，天空不知何時轉晴了，灑下的陽光將色彩映得更加艷麗，我瞥見了阿德勒承諾的單純的世界。我豁然開朗地笑著，走出了哲學家的書房。

一年過去了，疑惑的雲又壟罩了來，光亮被阻擋了，天色黯得我不知該如何邁步。摸索著向前，卻被徑上瞧不見的石塊絆倒，磕跌出一身的傷。掙扎著爬起，忍著蔓延全身的痛，我向哲學家的小屋走去。我明明按著阿德勒的理論：不追求他人的認同--若以追求他人認同為目標，會為了達到他人的標準而喪失自我，過著他人期待中的生活、不干涉別人的課題，但為何卻越走越痛苦呢？

叩門走進哲學家的書房，驚訝的發現我的位子被他人佔去了。那是一個年輕人，身體緊繃著坐在椅子的前緣，膝上擺著一本畫了些無意義符號的筆記本，面無表情，卻感覺得出來他對哲學家的憤怒，張口，激烈的語詞在唇邊醞釀，卻被我的出現打斷了，無力地落在木質地板上。哲學家比了另一張空著的椅子，示意我坐下，再對年輕人點點頭，表現出專注傾聽的樣子。年輕人瞥了我一眼，繼續剛剛被我打斷的言論，但詞語間的激動卻比先前要少了許多。三年前他也來到了這裡，被阿德勒心理學所驚艷，於是辭去了圖書館員的工作，成為了國中老師，決定向年輕的孩子們散播阿德勒的想法，卻跌了一個趔趄，跌得比我還要重得多。

哲學家仍維持著一概的平靜，不愠不火的回應年輕人如刺槍兇猛的質疑。

「最基本的是對人類的尊敬。你說，你按照阿德勒的做法，不責罵也不稱讚學生，卻導致班級大亂，為了維持班級的秩序，你選擇和其他老師一樣的方法---責罵。結果證實，那是有效的，因為班級安靜多了，學生變得可以掌控。所以你認為阿德勒的看法是無效的、荒謬的。」

哲學家看著年輕人，年輕人點了點頭。

「看到學生一副安靜認真的樣子，可能讓你覺得鬆了一口氣，但是他們根本沒有專注在你身上。」年輕人苦笑。「孩子們服從的不是你，是你身為老師的權力。他們不過就是將腦袋放空，等待狂怒的暴風雨過境而已。他們心中對你應該沒有任何尊敬吧！」年輕人的眉皺了一下，直直盯著哲學家。

「世界上只有兩件事是沒有人有辦法強求的，「尊敬」與「愛」。你必須得到他們的尊敬，才有辦法讓他們產生想了解你的心，從而聽從你的指示。至於該如何得到他們的尊敬？」

哲學家拿起擱在桌上的杯子，抿了一口有些冷掉的黑咖啡。

「這得從你開始。你要對孩子們抱持著尊敬的想法，所謂的尊敬，就是如實看待個人，了解它

的存在是獨一無二的，並完全認同對方現有的真實樣貌。當一個人真實的樣貌被他人接受時，會因此得到極大的勇氣吧！」

年輕人靜默不語，興許是在思考該如何反駁哲學家的言論吧。哲學家轉過頭看著我，我說出了我的疑惑，輕輕抓撓身上的傷口。

「你真的沒有以追求他人的認同為目標嗎？」哲學家反問。意味深長地笑著，隨後說了些好似不相干的話。「人只能憑著自己的意思，由自己決定自己的價值，從而達到自我認同。因為每個人的個人特質都是絕對，而非相對的，但大多數人卻會不停地和他人比較，試圖凸顯自己的特別，顯出自己的優越，其實，這只不過是在欺騙自己。這一切，應該都是因為缺乏成為普通人的勇氣吧！如果願意承認自己真正的樣貌，就能安然地待在屬於自己的位置裡，雖然不是那麼的優秀，卻從容自信的生活。你真的沒有以追求他人的認同為目標嗎？」

年輕人開口了，一長串的話語從他嘴中流瀉而出，傾倒進哲學家的腦中，卻未進入我的耳中。

我縮在椅子上兀自思索。雖說告訴了自己不要在意他人的看法，但過去的那一年仍會為偶然入耳的隻字片語而糾結，反覆咀嚼試圖找出言外之意，只是在發現自己的想法時，會刻意將之拋之於腦後。誰知他竟像長了腳似地，明明被拋到遙遠的荒漠，卻循著了回來的路，又悄悄的插進我思緒的縫隙中。當嘗出讚許的甜香時，喜不自勝。我還是以他人的認同為目標而活啊！我輕輕地嘆了口氣。

一聲欸呀，亮晃晃的陽光從門口照了進來。天亮了啊！哲學家站起身，帶著我和年輕人走向門口。年輕人的臉是開懷的，有一種豁然開朗的樂，但我仍愁眉。

「孩子，歡迎你再光臨我的書房啊！」哲學家對我擠了擠眉，說。

「別追求他人的認同，改尋求自己的認同吧！」關上書房的門前，哲學家留下了這一句話。

四●討論議題

他人的認同對一個人的影響有多大？如果把追求他人認可的努力用於尋求自我認同，對一個人會有什麼樣的影響？