

組別	國中 ●高中	班級	高二孝
姓名	曾郁倫	座號	8
參賽標題	小論文		
書名	被討厭的勇氣	ISBN (國際標準書號)	
作者(編譯者)		出版單位	
出版年月		版次	

### 一、圖書作者與內容簡介：

書裡所要說的是關於阿爾弗雷德 阿德勒闡述他所認知得人心內在，往往我們常畫地自限，走不出陰霾，逃避問題，困惑、煩惱，而希望或得他人的安慰，順而慰藉自己內在，不過阿得勒就說了這句話「心理的創傷並不存在，你的不幸，是自己選的」這句話在我們一般人看來是多麼不人道 怎麼會這樣說？其實阿得勒認為我們會將那些挫敗、困境會使他成為身上的瘡疤，是因為我們缺乏勇氣改變，這就是我們自己選的不幸，往後又將這些不幸歸咎於他人帶來的。這樣想，活著就比改變來的簡單。這不就是所謂的人性嗎？

### 二、內容摘錄：

心理的創傷並不存在，你的不幸，是自己選的。  
 所有的煩惱都來自人際關係。  
 割捨別人的課題，找到真正得自己。  
 避免權力鬥爭，用無條件信任建立橫向關係。

### 三、我的觀點：

在遇到問題，我也是那個選擇低頭 迴避的人，就像只是在看到前面的路很暗很暗沒有盡頭，更看不到什麼方向，而沒有勇氣走下去，甚至開始找藉口，而告訴自己其實可以不用面對。好比，讀書也是，每當拿到成績單，看著那不如期望的成績，就開始懊悔，為甚麼不好好讀書，為甚麼在考前不多花時間多準備，便開始安慰自己，沒關係！下次再努力，就這樣，日復一日，又不願好好準備考試，又得到一樣的結果。我想這就是印證了阿德勒說的自己選擇得不

幸吧！

無時無刻，每分每秒，我們誰都有煩惱！但這些其實都來自人際關係。有人煩惱工作無法做完、有人煩惱說錢賺太少、有人煩惱自己的健康、而我煩惱自己的課業，探究這些問題是怎麼來的，會發現跟「人」真的脫不了關係，就像「工作」會煩惱如果做不完，就會被上司責罵，可能又被扣錢。「錢」這當然是每個人都有的煩惱，就如出社會將面臨的問題，要吃飯要生活，什麼都需要錢的使用，有家庭的人更是背負著不少的負擔。「健康」人逐漸老去，身上的負荷，不往從前，體力下降，病痛增多，三高問題....等，但人老以後，患得這些病痛，又有誰將要照顧自己呢？。我的「課業」當考試考得不理想時，就會擔心辜負家人對自己得寄望，在班上也會有壓力，不想要自己輸了別人，有目標得我，又害怕如果成績不理想怎麼考上好大學，又如何追尋自己的理想。

我是個「生命獨立個體」，這句話隱含了上帝賦予我的基本人生選擇權，是吧？坐下想想，你我的生命中，過去，現今，是不是每刻都照著別人的意思或著觀感而做，甚至最後的結果也並不是自己想得到的，而是依循他人的好行使？人不免都是想要得到別人的認同，在意他人對你我的評價，衣服怎麼穿、髮型怎麼變化、外觀如何打扮，這樣的我們不就是等同在過別人的人生？要如何辨別是誰的課題，就從這個結果是誰要承受。

孩子對父母而言勢必是懷抱著許多寄望，哪個父母不希望孩子過得好，甚至告訴他們要好好讀書，當醫生當公務人員，也不要當個苦命工人，也因此父母將他們所謂的「為我們好」，更加的施加在我們身上，但這並非是孩子真正想要的。這個就是父母干涉了我們的課題，事情的結果是誰承擔，就該誰擁有選擇，如果有人因為這樣而難過，這就是他的課題，後果若不是該由自己承擔，那也別多加干涉；當他人需要我們的意見與幫助時，我們則可拿出關懷之心，替他設想，但若是不需要，還是可以給予支持、鼓勵。

生活週遭，處理人際的應變，只會依當下意識想的那樣做，很難會在當下把事情的處理更漂亮，只有在事後回想時才會覺得，為甚麼不這樣做會更好；因果，怎麼想的結果就是會與因相連，不是嗎？正確的是，想法是該順著我們心中本意走；路途上，有人替我們鋪好平坦的路，有崎嶇不平的碎石，有人指引我們，人生的成長，我們都該勇敢面對，為自己負責。書上的許多道理，在我身上印證許多，我也看見那些所謂得應該，不該只有一個看法，阿德勒提出相反論證，清楚看見世事的多樣層面。

**四、討論議題：**請針對書籍內容至少提出一個相關的討論議題。

人喜歡把自己放在最安全的地方，但無風無雨的地方，也終究使人遭得荒廢。因此當遭遇挫敗後都將過錯怪於他人，但他們沒想過為什不是自己的問題，就是因為將不幸想成是他人造成的，而內心也會比較好過些！