

班級圖書報告

第2組

組員：02吳蘊祐(組長)
03李奕 (心得)
18許哲雨(報告)
19連堉宏(報告)
23黃紹唐(心得)
31謝立宇(心得)
34羅言睿(心得)

大綱

- 書籍簡介
- 主觀感受
- 個人經驗
- 反思行動

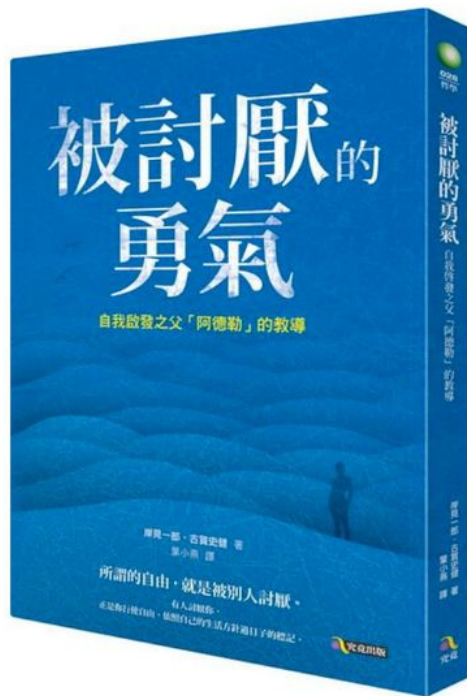
書籍簡介

書名：被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導

書籍作者：岸見一郎、古賀史健

出版單位：究竟

出版年月：2023年11月



書籍內容

《被討厭的勇氣》是由日本哲學家岸見一郎與心理學家古賀史健合著的書籍，基於「阿德勒心理學」來探討人類的行為動機和生活態度。書中的核心理念是「勇於被討厭」，即勇敢地追隨自己的內心，擺脫對他人評價的依賴，活出真實的自己。整本書通過一個老師與學生的對話方式，逐步展開阿德勒心理學的主要概念。

書籍內容

書中提到比較令人印象深刻的點

過去不決定現在

這本書強調，個人的過去並不決定現在的行為與思想。人們常常陷入「受害者心態」，認為自己被過去的經歷所束縛，但阿德勒認為，個人有自由選擇自己的行為方式，即便過去經歷過困難，也能重新定義自己的生活態度。

“被討厭的勇氣”

這是本書的核心觀點之一。阿德勒認為，許多人之所以活得痛苦，是因為過度關注他人的評價和期望。若不願意承受他人不滿，便會成為他人眼中的奴隸。要活得自由、幸福，就必須學會接受自己，並且有勇氣去做可能會讓人討厭的事情。例如，拒絕不合理的要求，表達真實的自我。

主觀感受

《被討厭的勇氣》教導我們勇敢活出真我，擺脫對他人評價的依賴。阿德勒強調，人生的目標應是貢獻於他人、實現自我。書中提到，所有問題源於人際關係，解決之道是改變自己與他人互動的方式。這本書讓我深刻反思，自我實現來自於敢於被討厭，勇於選擇自己的人生，而不是過度迎合他人期望。

讓我深刻感受到的觀點是「過去不決定現在」，這改變了我對自己過往經歷的看法。很多時候，我們會把自己的限制和痛苦歸咎於過去，然而，正如阿德勒所說，過去的經歷並不能決定我們的未來，真正能夠決定的是我們當下的選擇和行動。這一觀點讓我感覺到一種解脫和自由，因為它提醒我，只要願意，我就可以開始改變自己的人生方向，而不必被過去的陰影束縛。

總結來說，這本書給我最大的感受是：要勇敢地活出自我，擺脫對他人評價的過度依賴，並學會如何與他人建立真正的平等和健康的關係。它不僅是一本心理學書籍，更像是一種人生哲學的指引，提醒我們要對自己負責，活得更自由和真實。

個人經驗

讀完《被討厭的勇氣》後，我開始對自己以往的生活方式有了不少反思。以前，我總是很在乎他人對我的看法，怕自己做錯事或是被討厭。有時候，甚至會因為想要得到別人的認同，而改變自己的想法或行為，這讓我感覺自己並不完全是真實的我”。

但這本書告訴我，真正的勇氣是敢於做自己，甚至是做出可能會讓人不滿的選擇。阿德勒的「所有問題都是人際關係問題」讓我意識到，其實很多煩惱和不安，都是因為我太在乎別人的眼光。如果我能放下對他人評價的過度關注，做自己認為對的事情，或許反而能過得更輕鬆和快樂。

我開始學著放下對“被討厭”的恐懼，嘗試表達自己的真實想法，甚至在有不同的意見時，我也會試著發聲。雖然有時還是會，但我開始明白，生活不應該是為了取悅他人，而是要為自己而活。這種改變讓我感到更自信，也讓我在與朋友相處時，能夠保持更真誠的關係。

反思行動

由於反思在經驗中已經提過了所以這裡會著重在行動

勇敢表達自己的想法

以前我總是怕與人意見不合，尤其是在小組討論或班級活動中，總會默默接受大家的決定，不敢提出自己的看法。現在，我開始主動表達自己真實的想法，即使知道可能會有不同的聲音或反對。這不僅讓我感覺更自信，也能讓他人了解我的立場。

學會拒絕不合理的要求

有時候，為了不讓別人失望，我會答應一些自己並不真正願意做的事。這會讓我感到壓力和不滿。從書中我學到了，學會拒絕是對自己負責的一種方式，因此，我開始學會說「不」，不再過度委曲求全。這樣一來，我能保留更多時間和精力去做自己真正感興趣的事。

減少對他人評價的焦慮

以前我總是擔心同學、老師或家人的看法，生怕自己的行為不被接受，這讓我常常感到焦慮和不安。現在，我開始學著放下這些焦慮，專注於自己的感受和目標，而不再為了取悅他人而做出改變。我逐漸意識到，只有接納自己，才能讓自己過得更自在。

謝謝大家

第一次班級督數會

第五組
組長
組員

書籍簡介

《牧羊少年奇幻之旅》講述了一個名叫聖地亞哥的牧羊少年，因為夢見埃及金字塔下藏有寶藏而踏上冒險的旅程。在追尋夢想的過程中，他遇見許多啟發他的人，最終他發現真正的寶藏是對自我內心的認識。



主觀感受

書中一句讓我印象深刻的話是：「當你真心渴望某樣東西時，全宇宙都會聯合起來幫助你實現它。」這句話不僅觸動了我內心，也讓我反思自己對夢想的渴望是否足夠。這句話帶給我力量，提醒我在生活中無論遇到什麼困難，都應該相信自己的夢想，並且堅持下去。



個人經驗

個人經驗聖地亞哥讓我聯想到自己在人生選擇面前的猶豫和挑戰。就像他在旅程中遇到的種種困難，我也曾因恐懼而選擇放棄。但這本書啟發我，即便旅程中充滿艱辛，真正的價值在於成長與自我探索。因此，我將不再畏懼困難，而是將其視為成長的機會。



反思行動

這本書讓我反思一個問題：「我們是否真正了解自己的夢想，還是被環境所驅使？」在生活中，我們常常因外界的期望而偏離了自己的初衷。這本書啟發我去審視內心，找到屬於自己的夢想，並勇敢追求。

