

新北市立碧華國中 109 學年度第二學期好書推薦



《被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導》

一名憤世嫉俗的年輕人來到哲學家的小屋。當他聽聞哲學家主張「世界無比單純，人人都能幸福」，便決心前來推翻這種謬論。這個世界明明複雜混亂，哪裡單純了？如果幸福真的這麼容易，為什麼他還會過得這麼痛苦？

他們開始了你來我往的思考與論辯。年輕人原以為哲學家不過是昧於現實的昏庸老頭，但是一夜又一夜過去後，年輕人反而陷入沉思：這世界到底是什麼樣子？「所謂的自由，就是被別人討厭。」哲學家說。

怎麼會這樣？怎麼會有人想被別人討厭？

想得到真正的自由，又為什麼非得被別人討厭不可呢？

什麼是自由？什麼是我們想要的自由？

什麼是現狀？什麼是讓我們不滿的現狀？

什麼是當下？怎樣才叫活在當下？

什麼叫勇氣？被討厭為什麼是一種奔向自由的勇氣？……

本書大量談論這些生命議題，卻不以「給你解答」的方式，而是透過哲學家和年輕人的心理對話，輕輕柔柔、卻又精準不已地，打動我們正在思考的困惑。

什麼時刻，生命的槓桿會有機會開始往向陽處移動？

「從等待別人改變到決心自己要改變。」

「重新選擇的可能性／活出什麼樣的可能性，是可以選擇的。」

「把競賽對象變成夥伴關係。」

「因為擁有了被討厭的勇氣，於是有了真正幸福的可能。」

哲學家說：「難道我們為了別人的認同，就必須在坡道上不斷翻滾嗎？要像滾動的石頭一樣損耗自我，直到失去原來的形狀，變得圓滑為止嗎？」因為怕別人不喜歡我，因而擔心焦慮，於是越活越差越不喜歡自己。與其終日擔心受怕自己沒有符合別人的期待，不如，一步一腳印，每天清晨一起床，就好好的問自己：生命的這個時刻，我最想創造的，是什麼？問了，然後就去創造一分一秒的美好！

問題不在於「世界」是什麼樣子，而在於「你」是什麼樣子。