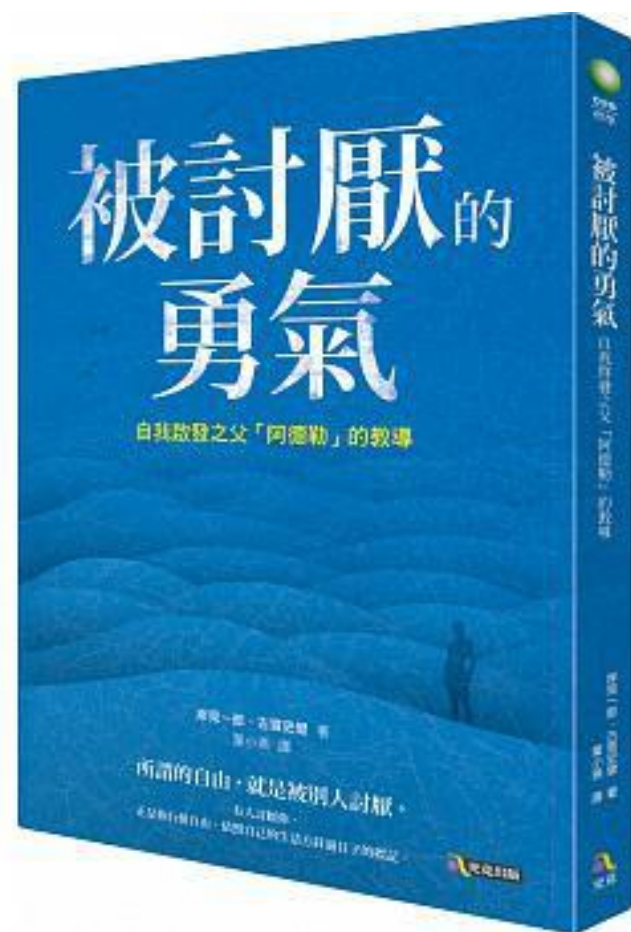


被討厭的勇氣

黃彙勤

就讀:國立體育大學 陸上系

指導教授:陳光輝



大綱

- 選這本書的原因
- 內容介紹
- 活得自由 = 有被別人討厭的勇氣
- 目的論和決定論
- 幸福的勇氣
- 人際關係的煩惱
- 認錯不等於「承認失敗」
- 自卑感
- 名言分享
- 結論

選這本書的原因

個人對自己和很多事物感到沒自信

內容介紹

這本書是作者對阿德勒心理學的解讀，以一位年輕人和一位哲學家的對話討論「如何才能活得幸福」

活得自由 = 有被別人討厭的勇氣

我們太在意別人的看法，所以活得不自在。要想活得自由，
就要有被人討厭的勇氣。

目的論和決定論

佛洛伊德的「決定論」認為過去種種造就現在的我，可以解釋現在為何過得不好，但無法改變現狀。

阿德勒的「目的論」認為我們無法改變過去，但現在會這樣作，一定有某種目的，現在這樣作可以讓自己獲得某種「好處」，所以不願意改變現狀。

目的論(述說)

目的論的說法比較殘酷，但是有了不同的解讀，隨時都有機會改變現狀——這取之在自己。

幸福的勇氣

人之所以不幸，並不是環境及過去造成的，而是缺乏「幸福的勇氣」。

只是你要有跨出一步的勇氣，不要被過去所框架住，也不要安於現在，要在「當下」決定自己的人生。



人際關係的煩惱

自傲和自卑一體兩面，都是在意他人的看法 (期望獲得他人認同)，都是主觀的解讀。

所有煩惱，都來自人際關係



人生三大課題

第一「工作的任務」

第二「交友的任務」

第三「愛的任務」

認錯不等於「承認失敗」

換個方式，不需要憤怒。



自卑感

哲學家也表示「自卑感」是必須的，因為他能使人不斷的進步，所以應該將它轉換為動力。

自卑感&自卑情結

自卑感



自卑情結



名言分享

- 關於人際關係
- 關於自我的價值
- 關於失敗
- 關於勇氣
- 關於人生

結語



資料來源

<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/53151>

https://www.google.com.tw/search?q=%E8%A2%AB%E8%A8%8E%E5%8E%AD%E7%9A%84%E5%8B%87%E6%B0%A3&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi_IY7V7_HWAhVDk5QKHRA7CG8Q_AUICigB&biw=1242&bih=535#imgrc=J5wLoYZ8bZHG0M

<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/53151>

<http://www.baizhi360.com/article/2654>

<http://siaoan.pixnet.net/blog/post/26542977-%E5%A4%A9%E4%BB%BD%E3%80%82%E8%BF%90%E6%B0%94%E3%80%82%E5%8A%AA%E5%8A%9B>

<http://darkmousse.pixnet.net/blog/post/62568309-%E5%A4%B1%E6%95%97%E8%80%85%E7%9A%84%E9%82%8F%E8%BC%AF>

End~謝謝大家~