

# 我讨厌书的读后感(大全8篇)

读后感，就是看了一部影片，连续剧或参观展览等后，把具体感受和得到的启示写成的文章。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

## 我讨厌书的读后感篇一

这本书是两位日本学者以“哲人”和“青年”对话的形式围绕阿德勒心理学进行的讨论，书中的种种话题频频让我有“躺枪”感。

阿德勒是心理学三大鼻祖之一，另外两位是弗洛伊德和荣格。

简单来说阿德勒和弗洛伊德的不同是：

弗洛伊德说：你之所以有今天都是因为你过去遭遇了不幸。

阿德勒说：你之所以认为你的人生都是不幸是因为你不想从过去走出来。

阿德勒就像一个不讲情面的老板告诉你：“别跟我哭唧唧些没用的，我只关心kpi完成了没有！”

弗洛伊德是决定论，阿德勒是目的论。

如阿德勒本人所说，他研究的不是“拥有的心理学”，而是“使用的心理学”。

阿德勒说，心理创伤都是自找的，是因为下定了决心不改变，因为改变太痛苦，于是你一直向后看，试图从过往经历里找出不让自己前进的理由，以便更心安理得的呆在舒服的当下。

向前看，只有目的，为了达成目的，我该怎样看待和合理利用过去的经历。此时就无所谓创伤，都是可以为我所用的经历。

改变的第一步是你要接受此时此刻你严重“残缺不全”的自己，不管现实如何不尽如人意，你都要告诉自己，我允许自己这样。

当你听到这句话觉得委屈，说明还没有摆脱归因思维，这句话是说不管外部环境如何，不管你经历了什么，你能把握并改变的只有自己，所以凡事外求不得皆应反求诸己，这就是一种功利的思维方式，我不关心背后的原因因为对我没那么重要，我只关心对我未来达成目标有帮助的东西。站在当下坐标系的原点，我永远选择往正数的方向看。

阿德勒写过《自卑与超越》，他认为自卑感是一种健康且积极的情感，我们的一切进步都源于开始小小的自卑感，然后才有超越先前的自己，所以没必要排斥自卑感，正视它，把它当做一种信号，然后让自己变得更好。

缺点不是缺点，取决于你如何看待，

身高矮，可以使人容易接近，没有距离感。

越多元的社会，市场越发达，各种“比较优势”的人越有立足之地，于是需要各种各样的人都可以找到自己的定位。你中性的看待自己的“缺点”，可能一不小心就会变成你独有的竞争优势。

“和别人一样”，“追求相似的优点”，是价值观单一的工业时代的过时的价值观。

一开始看这本书感觉真是诡辩论的邪教，看到后来发现不过是作者发现了一种效率最大化的能量使用方式。

人生苦短，纠结过去确实能使你最终“死的明白”，但是解释远不如创造来的过瘾。

每一个人的此时此刻都像是一个坐标系的原点，你可以选择项后看，也可以选择向前看，弗洛伊德是负数的方向，阿德勒是正数的方向。

你可能觉得阿德勒很阿q，明明很不幸，不但不承认不幸，还想尽办法吹自己，我也这么觉得。

但是谁说阿q一定不好呢？要看你用来干什么，如果你只追求心里舒服，那确实是毒鸡汤，如果你想用来鞭策自己改变现状，那用的正逢其时。

阿德勒是关于改变的哲学，并给予你改变的勇气。

## 我讨厌书的读后感篇二

星期六的一个晚上，吃过饭，我坐到书桌旁，开始做起了一道难题，做着做着，一位“不速之客”就来拜访我了，它原来就是一只大苍蝇呀！

我随意往苍蝇那边摆了摆手，苍蝇飞走了，我又开始思考难题了，不一会儿那只大苍蝇又飞到了我的头上转圈圈，这次我忍不住了我丢下笔，飞快地跑到了客厅，拿起苍蝇拍就往房间跑去，一到房间，我东找找，西看看，就是看不到那只苍蝇，灵机一动想到了一个办法。

我跑进厨房，切了一小块沾满油的猪肉，放到了我的课桌上，顿时我的课桌上都是油。我一看，想放弃，但一想那可恶的苍蝇，我豁出去了，等了老大会儿，苍蝇还是没来，我捏起猪肉正想丢到垃圾筒里，突然听到了嗡嗡嗡……的声音，哼，苍蝇果然抵不住美食的诱惑，自投罗网来了，我又悄悄地把猪肉放到了课桌上，这不知死活的苍蝇闻到了香味，立刻飞

到了猪肉上，我趁机拿起苍蝇拍，对准苍蝇用力拍了下去，啪！猪肉烂了，苍蝇死了，练习本上全是油……

我将猪肉扔进垃圾筒里，又重新换了一个练习本，写起作业来……

文档为doc格式

## 我讨厌书的读后感篇三

刚开始看这本书的时候，我和团队老大说我在看《被讨厌的勇气》，老大又看过了，还和我说有电视剧，但是和书不太一样。出去好奇我也去看了眼电视剧。

对于剧中开头年轻女士毫不客气地买走小女孩极度想要的最后一个草莓蛋糕的行为我很不理解，甚至生出了“这个人怎么这么没道德和一个小孩抢东西”这样的想法。

现在终于理解了这就是“被讨厌的勇气”。面对自己喜欢的事情勇敢地说“yes”而面对让自己不愉快的事情大胆说“no”是我们每一个人的权利，并不存在谁应该因为年龄差距、社会地位等原因而让着谁，这才是“人生而平等”的真正奥义。

而我自己正是因为缺乏“被讨厌的勇气”才会出现有人和我借了钱长时间不还，而我担心提醒对方还钱这个动作会影响到我们的关系而迟迟不说，导致自己需要用钱的时候又没有的情况发生。

实际上大胆的说出来自己需要用钱了，请他把欠的钱还一下，并没有影响我们的关系，反而不会因为自己不说而产生那样那样的猜忌，以至于两个人的关系因为猜忌而慢慢疏远。

“被讨厌的勇气”是我们需要并且一定要学会的一项技能。这本书通过对话的方式让生涩难懂的心理哲学变得通俗易懂。

对我来说受益匪浅。

## 我讨厌书的读后感篇四

初看《被厌烦的志气》的书名，我觉得这个书名就是一个噱头，就像许多鸡汤式的畅销书，给你排列许多观点，却对于生活的变更并没有什么意义。还好，最近在一次询问中被举荐了这本书，仔细拿起这本书起先阅读，真的有一种相见恨晚的惋惜，可是各种观点也在脑子里混作一团，通过以下文字作简洁的梳理。

首先，介绍一下这本书的基本状况，这本书是由哲学家岸见一郎和自由作家古贺史见合著的，内容以青年和哲人对话形式呈现。阿德勒生于1870年，逝于1937年，是奥地利精神病学家，与弗洛伊德、荣格并称心理学三巨头。

下面，我就分别理一下每一章的心得体会。

第一章我们的不幸是谁的错，这里介绍了阿德勒哲学的基本立场，即否认弗洛伊德的“缘由论”，提出如何相识现在的“目的论”。我们在成长的过程中形成了这样的我，即某种生活方式——狭义上称为性格，广义上是世界观或人生观，但是我们了解到生活方式这个概念的时候，我们有责任选择接着原来的生活方式或者重新选择生活方式。人在无论什么时候都是可以变更的，之所以不能变更是我们下了“不变更”的决心，变更是须要志气的。人之所以不幸，不是过去或环境影响的，也不是实力不足造成的，而是缺乏获得华蜜的志气。

其次章一切苦恼来自人际关系，这里探讨了自卑感、追求优越、自卑情结和优越情结，自卑感是感觉目前有所欠缺的状态，要通过努力和成长，如刻苦学习、勤奋练习和努力工作；追求优越则是与过去的自己相比，不断朝前迈进。而不是比别人高一等；自卑情结则是因为我没有a所以做不到b是一种

躲避和借口，而优越情结则是表现的似乎自己很优秀，继而沉醉在一种虚假的优越感之中。阿德勒提出人在行为和心理方面的目标，行为方面——独立、与社会共处，心理方面——我有实力、人人都是我的伙伴。而我们要通过克服工作、交友、爱着三大课题去实现。阿德勒的心理学是志气心理学，是运用心理学，运用自己的手来选择自己的人生何生活方式，我们用自己的手来选择自己的人生和生活方式。

被人厌烦、不追求他人认可。“人际关系卡”总是驾驭在自己手里，问题在于我有没有下定决心。

第四章要有被厌烦的志气，谈论了阿德勒心理学是如何看待整个人际关系的以及我们应当与他人缔结怎样的人际关系。上一章的课题分别是人际关系的动身点，终点在于共同体感觉——把他人看作伙伴并且能够从中感到“自己有位置”的状态，要理解共同体感觉，首先可以从“我和你”为起点，把对自己的执著变成对他人的关切。阿德勒心理学认为归属感不仅仅是靠在那里就可以得到，必要要主动参加到共同体中去才能够得到，就是主动主动去面对工作、交友和爱的课题。课题分别带来了良好的关系，而“横向关系”则是形成相互协调与合作的关系。人只有在能够感觉到自己有价值的时候才可以获得志气，只有在体会到我对共同体有用的时候才能够感觉到自己的价值。横向关系不是说将任何人都变成挚友或者像挚友一样求对待每一个人，而是意识上的同等以及坚持自己应有的主见。

第五章仔细的人生“活在当下”，进一步阐释“共同体感觉”，进一步引申到“华蜜是什么”这一主题。建立起共同体感觉须要从自我接纳、他者信任、他者贡献等三点做起。自我接纳是指假如做不到就诚恳地接受这个“做不到的自己”，然后尽量朝着能够做到的方向去努力，不对自己撒谎；信任是无条件的信任；他者贡献是体验到我的存在对别人有用的主观感受。华蜜就是“贡献感”。假如你能够拥有“甘于平凡的志气”，那么对世界的看法也会不同，拒绝一般的

你也秀把“一般”理解成了“无能”，一般并不等于无能，我闷没有必要特意炫耀自己的优越性。

人生实际是点的连续、是连续的刹那，我们只能活在“此时此刻”，要聚焦“此时此刻”仔细而谨慎地做好现在能做的事情。没有目标也无妨，仔细过好此时此刻，本身就是跳舞，不要把人生弄得太深刻，不要把仔细和深刻混为一谈。人生最大的谎言就是不活在“此时此刻”。人生并不存在普遍性的人生意义，能够给予你人生意义的只有您自己。以他者贡献为引导之星，就肯定能有华蜜相伴，有挚友相伴，而且我们要像跳舞一样仔细过好作为刹那的此时此刻，即不看过去也不看将来，只要过好每一个完结的刹那。没必要与谁竞争，也不须要目的地，只要跳着，就肯定会到达某一个地方。对你而言人生的意义在于仔细跳好“此时此刻”的时候就会渐渐明确。假如我变更了世界也会变更。

最终，读完此书我的感想犹如以上梳理的脉络一样生硬甚至不成逻辑，但是的确是思想上的一个冲击，以后我还会多去了解阿德勒的思想，希望也能够拥有这份简洁的华蜜。

## 我讨厌书的读后感篇五

这本书确实更新了我很多的观念和想法，当我在整合书本内容的时候，更是在重新回忆许多令我耳目一新的论点。书中青年对人生种种的纠结、烦恼与看法像极了这个时代的我们。而书中哲人极强的逻辑性与说服力更是让人对其提出的论点心服口服。以下笔者也分享几点阅读过后的感受和体会。

### 1、敢于质疑固有思维模式和传统论点

书中哲人之所以能够提出如此落地、实际、崭新的思考，我想必是他对传统以及权威时常抱持着一种质疑的态度。这种态度是今天现代人较缺乏的，因为我们习惯依赖传媒、教科书、权威人物等等给我们提供的资讯，却甚少真的将我们过

往所学习、所听闻、所认知的在现实世界的实践中进行调校、整合。

## 2、善于察觉自己内心真正的动机

当笔者看到书中哲人阐述的阿德勒的目的论的时候，很为之震撼。笔者不禁反思到过往自己时常纠结的原因，或许真的很多时候都是自己逃避某些困难和挑战、又企图让自己心安理得的借口。笔者更是被激励要积极面对前面的道路，迎难而上，不要容让某一些原因或者条件限制自己成为更好的人。

人完全是可以改变的，今天的我很糟糕，不代表我一直都很糟糕。当笔者将此观点与自己的信仰相结合的时候，更是充满盼望，因为人确实改变自己的力量甚微，但有一位他者却早已应许赐下够用的恩典和力量，助其成为一个更美的样子。

## 3、敢于在这个社会中成为不一样的人

### a. 课题分离

课题分离的想法是很棒的，但笔者在阅读的过程却不禁思考到实践的挑战与困难。因为我们所处的社会已经是一个课题模糊到极致的社会，当我们尝试付诸实践的时候，一开始势必会遭遇到许多的拦阻。

但这确实又是值得做的“大项目”，因为唯有在我们这一代人将此恶性循环断绝，否则错误的思维模式和行为模式就会一直伤害、毁坏下一代。

有价值的事情通常都不容易做，通常都需要付出一定的代价，但想到那个必成的果效，就会很确信这个过程是完全值得的。

### b. 不再追求认可



此类的追求在社会，我们所能接触到的人中，都可以看到其或多或少对人的吸引力和影响力。所以当我们决意不再以社会大众的追求为我们的追求时，那势必我们所追求的以及我们所收获的’可能不再是社会的主流。因为我们每个人都是独特的自我，我们的生命有着无限的可能性。不再追求别人的认可，推动我们活出真实的自我，而真实的自我又必将激发我们生命无限的可能性。

当我们敢于与别人不一样的时候，或许将为这个世界添加更多不一样的色彩。

#### 4、人生的此时此刻很重要，人生的终极目的也很重要

书中哲人最后鼓励书中的青年人，或许还有千千万万的读者，活在当下，认真地过好当下人生的每一时每一刻。这是笔者所认同的，因为看到许多人为了所谓的目标（实际却是很虚无缥缈、无定向的）劳碌、烦恼、忧虑，是何等地虚妄。几乎看不到一个正在“追远处目标”的人，很确信自己所在追逐的是有着确据的东西。

但笔者所要质疑的仍旧是书中哲人提到的对人生终极意义的否定以及不确定。人生的意义在每时每刻的“点”，也在终结的“点”。若不知道最终的目的，每时每刻哪怕再认真地度过，到某一个节点，都只能沦为需要靠自我的安慰和自我意志的支撑才能坚持下去的阶段，但是否幸福，我们不敢断言。这就像马拉松运动员，他必定认真、努力、拼命地跑每一段赛程，但正是因为他知道这段赛程是有限期、有明确的终点的，他才会如此这般地奔跑摆在前面的路程。我们的人生亦是，但回归到原因论与目的论的区别，或许在人生的意义这个课题上，原因和目的都是同等重要的。

唯有知道“我从哪里来？”“我为何在这里？”“我将要去哪里？”这几个人人避忌的问题的答案，才能获得源源不断的动力——积极思考书本中甚至是超越书本的种种人生课题，

不止思考，更是不断地行动。

知道怎么做很重要，知道为何要做更重要。

## 我讨厌书的读后感篇六

前段时间读完了一本叫做《被讨厌的勇气》的书，书的副标题是“自我启发之父阿德勒的哲学课”。最开始，我并没有注意到副标题，吸引我的是书里面新颖的小标题，例如“再怎么找原因也没法改变一个人”以及“自卑情结只是一种借口”。这些充满成长性的观点正投我所好。贯穿整本书的是心理学“三巨头”之一的阿德勒的哲学思想，以对话录的形式展现。书中有一智者，有一青年，智者象征着阿德勒，青年就像是那个愣头小子，没大没小地不断质问和怀疑着智者的说法。谈起心理学，很少有人会不知道弗洛伊德，稍微深入点的还会知道荣格，但是大多数人听到阿德勒的名字都会一头雾水。阿德勒到底何方神圣？他的中心思想是什么？他在心理学历史上的地位如何？这本书都给我们做了一一解答。

阿德勒主张我们挣脱过去，聚焦于当下的“目的论”。他认为人的行为都围绕着“目的”在运作，这个目的到底是什么，很多时候当事人自己都意识不到。例如愤怒并不是一种失控，而是有意放纵，目的是使他人妥协。按照这个思路，“心理创伤”的概念被创造出来，是否是为了满足“逃避责任”的目的？前两天读到李笑来的一篇文章，谈到“英语思维”是否存在的问题，他认为“英语思维”纯属捏造，那么捏造的目的是否可以理解为许多人因为说不好口语而编撰的借口呢？这个观点提供了我重新审视自己行为的视角，或许主动权一直在我们手上，我们只是一直不愿承认因冲动和懒惰而闯下的祸罢了。

阿德勒认为，如果一个人真想改变，那改变就一定能发生。有时候我们嘴上说想，身体却往另一个方向行动，心口不一，是因为我们潜意识还不想改。改变意味着要承担更多的责任

和风险，比惨淡的现状更可怕的是未知。所以，阿德勒的心理学是关于“勇气”的心理学。“目的论”的核心观点是，曾经发生的一切对你今后没有影响，决定人生的是当下的自己。这种过分夸大主观能动性的调调似乎很像心灵鸡汤，还是炖了很多年，都快被熬干的那种，不过，我觉得过分强调主观能动性，总比过分强调“心理创伤”更有现实意义吧。阿德勒想让我们挣脱的第二个束缚是人际关系，他甚至大言不惭地宣称：一切烦恼都来自人际关系。人际关系会带来竞争、嫉妒以及讨厌我们自己。既然不喜欢自己有这么坏处，人类为什么要进化出这样的心理机制？因为我们太害怕被别人讨厌，所以必须先人一步，讨厌自己，才不会在批判来临时如此尴尬。用“目的论”解释的话，讨厌自己的目的就是为了“避免在人际关系中受伤”。越惧怕受伤，就越会通过自我厌弃来逃避人际关系。阿德勒还直接指出，自卑感完全是源于我们错误地评价自我价值，我们无法轻易改变现实，但我们可以通过主观诠释来改变对自我价值的判断。

自卑来源于“比较”，一定程度的自卑感可以促进进步，但自卑情结则是有害的，自卑情结把自卑当成了止步不前的挡箭牌，有自卑情结的人最常挂在嘴边的一句话就是：因为有a才做不到b。阿德勒认为，健全的自卑感来自和“理想自我”的比较，我们的自信应该来自不断地超越自我，只要超越了过去的自己，都值得骄傲。他主张不要把人生看成是和他人的比赛，所有人都在同一个水平面上走，有的人走在前面，有的人稍后一些，但只要都在前进，就在追求卓越。阿德勒心理学关于人的行为方面和心理方面都提出了明确的目标，行为方面的目标是“自立”和“与社会和谐共处，”心理方面的目标是“我有能力”和“人人都是我的伙伴”。阿德勒并没有因为人际关系是烦恼的根源而提倡放弃社交，他提出人际关系的终极目标是获得“共同体感觉”，也就是所谓的归属感。归属感不是别人给你的，是需要自己建立的，建立归属感需要把对自己的执著转换成对他人的关心，阿德勒还提出了三点具体步骤：“自我接纳”、“他者信赖”和“他者贡献”。人际关系就是把双刃剑，一切烦恼来自于人际关

系，但另一面也可以理解为，我们的幸福也来源于人际关系。阿德勒想让我们挣脱的第三个束缚叫做未来。

人生由一连串的刹那组成，时间分秒流逝，往昔便如同旧梦一般不可追，也不必追，行囊太沉重，反而会压慢我们的步伐。很多人都觉得人生是为了到达山顶，其实人生大半的时间都在“登山”的过程，如果登顶才算人生，那么之前一大段的攀登时光算什么呢？难道是我们“临时”的人生吗？书中有句话我记忆特别深：即使生命终结于此刻，那也并不足以称为不幸，全部是完结的、幸福的人生。活着的每时每刻都是完满的，人生也并不存在一个普适于所有人的意义，意义是自己赋予的，所有，请把聚光灯打向当下的舞台，好好享受活着的此刻。

这本书让我开始重新思考生命的意义，很多观点都让我有当头棒喝、醍醐灌顶之感，读起来十分痛快，恨不得一晚上读完，可读完后，你却希望再多读一遍，慢慢咀嚼，让回甘在脑中持续得久一些。判断一本书的好坏在于这本书带给人多少新思考和改变，我相信，等过一段时间再读它时，又会有不一样的感受，也许我已经潜移默化的在实践着其中的教义，会有更深的共鸣。

## 我讨厌书的读后感篇七

深受世俗眼光的困扰，好友向我推荐了这本《被讨厌的勇气》，光看书名就很吸引人。对于这本书并不陌生，经常在朋友圈看到有老师分享过。这本书在前段时间粗略地看完了，但如果不写点什么，总觉得自己好像是没看过一样，为了能写出点什么，再次翻开此书，踏上敢于被讨厌的心灵之旅。

本书是以对话的形式，以一个青年人拜访哲人为主线，以阿德勒的个体心理学为基础，一步步明晰一些概念，解答我们的人生疑惑。本书共五章，下面从每一章讲述所得。

开篇介绍了阿德勒的哲学，关于阿德勒，我们并不陌生，大家都听说过《自卑与超越》，这本书提到了一个很重要的观点：发生什么事不重要，我们怎么看待这件事，为这件事赋予怎样的意义才更重要。

对于第一夜青年人的疑问：“我们的不幸是谁的错”，文中给出了明确的答复：你的不幸，皆是自己选择的。这让我想起来一句话——我们所跳的坑，都是自己挖的。当我们选择了“不幸”这并不是我们真的生存在不幸的环境中，而是因为我们认为“不幸”对我们自身而言是一种“善”，是一种保护作用，我们找到了借口，从而免于承担责任。

我们能够改变自己吗？

人们常常下足决心不改变。生活方式是自己选择的结果你之所以无法改变是因为自己下了“不改变”的决心。因为改变自己充满着不安与恐惧，且面临着风险，也许会有更加痛苦、更加不幸的生活在等着自己。所以说，改变自己成了一件很难的事情。

人的本质属性是社会性，人是一切社会关系的总和，而人为了生存和发展，无时无刻不处在各种关系之中，这就是人的本质，逃无可逃。人类自诞生以来，所做的一切，无外乎怎样处理好三种关系：人与自然、人与人、人与自我。而在人与人的关系中，我们十分渴望得到对方的认可。

在这一章节中主要讲述了自卑感、自卑情结、价值感和优越情结。自卑感与自卑情结的差别是自卑感可以成为促成努力与进步的契机。例如因为学历低所以更要努力工作，而自卑情结则是指把自己的自卑感当成某种借口在使用，如“我因为学历低，所以无法成功”，与前者相比，后者则是缺乏改变生活的勇气。

“优越情结”指的是面对自卑情结没有勇气通过自己的努力

去改变，而是采用其他手段去补偿，比如“权势声张”，通过权力或者名牌服饰来证明自己的优秀。

在人际关系中，还存在着“竞争”，常常拿自己和别人相比，就会产生“优于这个，输于那个”之类的想法，随之就很容易产生自卑的情结和优越的情结，而正确的想法应该是：“人人都是我的伙伴，而不是我的敌人。”这样说来就再把世界当成危险所在，也不用对别人产生敌意，人际关系的烦恼就会大大减少。

这一章的标题很犀利。我们生活在社会中总是渴望得到被人的认可，比如父母、领导、朋友、同事等。但书中给出了鲜明的观点，我们并不是为了满足别人的期待而活着，也没有必要满足别人的期待而活。

在犹太教教义中有这么一句话“倘若自己都不为自己活出自己的人生，那还有谁会为自己而活呢？”你就活在自己的人生中，要说为谁而活着，那当然是为你自己。过于期待别人的认可，就会按照别人的期待去生活，也就是舍弃真正的我，活在别人的人生之中。

课题分离是整本书的核心观点。文中提到了把自己和被人的“人生课题”分开来，一般来说，一切人际关系的矛盾都起因于对别人的课题妄加干涉或者自己的课题被别人干涉。

“这是谁的课题”应该如何辨别呢？

只需要考虑一下某种选择所带来的结果最终要谁来承担？

这种观点看似很自私，但实则是充满智慧，像我这种爱操心的命更应该少管闲事，放下别人的人生课题，做好自己的人生课题。关于自己的人生能够做的就只有“选择自己认为最好的道路”。更要明白“别人如何评价你的选择，那是别人的课题，你根本无法左右”。即使有人不喜欢你，那也不是

你的课题。并且，“应该喜欢我”或者“我已经这么努力了还不喜欢我也太奇怪了”之类的想法也是一种干涉对方课题的回报式的思维。

在上一章提到了课题分离，这是人际关系的起点，而人际关系的终点是“共同体感觉”，即把他人看作伙伴并能够从中感到“有自己的位置”，这个共同体不仅包括家庭、学校、单位、国家等，还包括动植物或非生物，以及时间轴上的过去和未来。

这一章并未涉及如何拥有“被讨厌的勇气”，而是讲述了要想有价值就要对他人有贡献，同事倡导人和人的平等关系，这一章有很多的内容不是特别理解，未对我有启发作业。

但提及“被讨厌”，我们确实缺乏这种勇气。比如某个学生讨厌我，我会因此很难过，而看完此书，我会认为“学生讨厌我”这是学生的课题，而不是我的课题，我不需要为此负责，也不需要去认同这种“因被讨厌而难过的感受”。

第五章的章节最多，“过多的自我意识，反而会束缚自己”、“不是肯定自我，而是接纳自我”“信用和信赖的区别”、“工作的本质是对他人的贡献”、“年轻人也有胜过长者之处”、“‘工作狂是人生谎言’”、“从这一刻起，就能变得幸福”、“追求理想者面前的两条路”、“甘于平凡的勇气”、“人生是一连串的刹那”、“舞动人生”、最重要的是“此时此刻”、对决“人生最大的谎言”、“人生的意义由你自己决定”。

我一直很赞成活在当下的观点，过去已经过去，无须悔恨，未来还未来，不必担忧。只有当下的此时此刻属于自己。

《当下的力量》这本书就讲到了如何进入当下，感受自己的呼吸，做自己思维的旁观者，不评判，保持察觉。

当下最美好，愿我们都有认真活在当下的能力。

这本书看完了，好像又没有完全看明白，如果时机需要，应该再翻一翻，被讨厌也是人生常态，拥有了“被讨厌的勇气”，也就拥有了人生的自由。

## 我讨厌书的读后感篇八

20xx年，应该是我目前人生中最痛苦的一年，我每天都在抱怨自己的失败。同时也是在去年，我明白很多事情其实是从一开始就在冥冥之中决定好了的，出生在什么样的家庭，受到什么样的教育，接触到什么样的人，人生能走多远。

其实人生仿佛是一段程序，从一开始就已经注定了结局。我羡慕着周围的人、我也希望我能变成其他人。我认识到自己的能力有限、认识到自己的实力也有限，没有背景、没有房、没有车、没有钱、大龄女性还没结婚、这些甚至以后都不可能。有那么一段时间，我觉得自己真的一无是处，人生何其失败，想要的都没有。想争取的从来不会到我手上。越大越孤单，越大越不安，越大越发现“万事如意”太难了…申博士失败、国考失败、甚至包括研究生找工作的惨痛经历、那些抱怨、那些不甘心、那些绝望。也许我的一个借口吧。我已经分不清自己走到这里是实力还是运气，我觉得运气的成分居多，不然我也不会在运气“用光”的时候这样颓然不振，对过去、对整个人生都充满了失望。

也许是自己已经经历过一遍了，再看这本书的时候我就更能感同身受。其实道理很简单，天生的因素和过去没有办法改变，出生的时候也没有人问过我是否愿意来到这个世界上，以这种方式生活（我其实。真的宁愿我从未来过，这个想法一直没有改变），但是从现在开始的第一天，我们都有重新选择如何去生活的权利。所以，过什么样的生活是由我们自己决定的。也许我的人生就是平庸一世，孤独终老，那么我也要让自己开心快乐地孤独终老。

人生贵在不断学习、不停思考、不断改变自己，让自己适应



这个世界去生存。所以，幸福真的是自己给自己的。这本书，仿佛让我自己复习了一下20xx年的痛苦与释怀，有很多时候，这些道理，不经历，永远没有办法完全懂得。

人生不应该进行比较，做自己就好。活在当下，认真活着。