

被讨厌的勇气读后感悟(模板8篇)

我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

被讨厌的勇气读后感悟篇一

昨天看了《被讨厌的勇气》这本书，还没看完就匆匆写了一些心得。刚开始看这本书的时候，内心有些小激动——阿德勒的观点太颠覆我们传统认识，有点脑洞大开的感觉。今天心情平静下来，回复常态再去想这本书，我的几个软肋被戳中了。

阿德勒心理学是“勇气的心理学”，说的再准确不过。“改变”这个词应该可以说是让人又爱又恨的一个词。

我们想变得“多才多艺”，这样我就不用担心找不到我想要的工作。

我们想变得更“能说会道”，不管是谈客户、人际交往还是找对象，都是用得上吧。

翻一下我们想“改变”的清单还真不少。然而，第二天还是跟往常一样，照吃照玩，依然的失落、焦虑、无奈、受挫……所以，我们必须得承认“改变”需要勇气。

改变意味着否定，虽不是全盘自我否定，也要进行部分否定。

况且改变不等同于成功，这应该是我们不愿改变的一个最重要原因或借口。

当在人生的十字路口的时候，当要做出重大抉择的时候，我们都会听从内心，由心而定。

对于未知的恐惧，是人的本能。当我们习惯了目前的生活，要改变目前的生活方式，进入一种未知的生活，多多少少都会有些恐惧或抵触。

如果改变后的生活能够预知，畏惧、抵触就会减少很多。所以，很多人想要改变，但迟迟没踏出第一步，或者半途而废。

首先你得明白你是因为“别人的想法”而想改变，还是自己真想改变。

阿德勒说：“人的烦恼皆源于人际关系”。人是作为一种无力的状态存活在这个世界上，并且人希望摆脱这种无力状态，继而就有了普遍欲求。

阿德勒称其为“追求优越性”（简单将其理解为“希望进步”或者“追求理想状态”）。人是群居动物，是社会这个大群体中的一员就很难不被社会风气所影响。

比如对比、攀比。在聚会的时候，当某个同学混得红红火火的时候，而你还在为房为车奋斗的时候，此刻你的内心难道不会略过一丝自卑？当这位同学在高谈阔论的时候，或许你只能默默夹菜。

如果是因为对比，就没必要“改变”。即使你做出些成绩，还是会对自己不满意，因为还有人比你更好。因为别人的想法而改变，即使你成功了，你也感觉不到快乐。因为你只是别人想法的一个工具，那不是你自己的想法。

如果是自己想改变，你要做好改变后带来“风险”的心理准备。阿德勒说，我们现在的生活状态都是自己选择的结果（10岁以下另当别论），不管是好的坏的，幸运的不幸的，

都是自己选择的结果。

如果是180度大转弯的改变，比如由内向变外向，由严重自卑变成非常自信……这种转变像伤筋动骨的手术，必定是痛苦而漫长的过程。

张萌萌姐曾说过，跟随她的人都是一群想要改变的人。想改变的初衷都是美好的，都是想让自己变得更好。

只是愿望很美好，现实很骨感。不管敢不敢改变，都无可厚非。不要太在意别人的“看法”，自己活得快乐就好。想要活得自由，有时“需要被别人讨厌”。

世界可以极其简单，只要你愿意。对于未来的困惑，人生不都是在兜兜转转，起起落落中前行。有句歌词是这么唱“借我借我一双慧眼吧，让我把这纷扰，看得清清楚楚明明白白真真切切”。

宁可轰轰烈烈，也不做一个悲观者；宁可跌倒一千次一万次，也要向着我的目标而去。

这就是我，一个想要改变的人。

被讨厌的勇气读后感悟篇二

是值得时时翻阅的书。常读常新。

书中提到，我们无法改变，并不是缺少能力，而是缺少勇气。当一个人具备了被讨厌的勇气时，关系也更简单轻松了。

课题分离很重要。意识到什么是自己的课题，什么是他人的课题，可以避免我们被束缚或束缚别人的局面。而，如何界定课题是谁的呢？那就看这个课题需要谁负责？谁需要承担这个课题的后果。每个人都应该对自己的课题负责。

还有一个反常规的点在于，过去不能决定我们的未来，不能决定我们会是什么样的人。只有自己的心念可以决定我们的人生，我们是什么人。如何看待过去、创伤或什么，这完全可以掌握在自己的手上。不要再避开自己的人生课题了。面对它们。

自我接纳而不要自我肯定，无需假想自己是多么优秀的人，不要自我欺骗，需要实事求是。这才是诚实地肯定自身的价值，但凡存在，就是价值。

对他人要当成伙伴而不是竞争对手，看成横向关系而不是纵向关系，这样才没有对错好坏之分，也没有输赢之分，真正获得了自由。

以及，要发展、意识到共同体感觉，我们是世界、宇宙的一部分。当我们认可这一点，也会自然而然地贡献，这个贡献不一定是看得见的，也可以是看不见的。在这种贡献中，我们会更能肯定自我的价值，形成一个良好的循环。

还有一个有意思的点是，不要批评和表扬，无论是对孩子还是谁。很简单，批评和表扬都是一种评价体系，都带着上级对下级的不平等色彩。也会在无形中形成干涉。一个有赏罚心理的人，容易因为害怕被批评而变得胆怯怕事，不敢活出自己，也容易因为想要得到表扬而故意讨好，把自己的力量交到他人的手上。

取而代之的，应该是鼓励。鼓励是这样的，是平等和自由的关系，是真诚地说谢谢，当他人帮助了我们时。鼓励也是对他人的帮助，必要的一种帮助，当他人需要时。

发现这本书是许多年前，真正读这本书是最近，很有缘，对应到我的许多“症状”，可以说解开了我的不少心结。书里还提到活着的意义，那就是不要盯着过去，也不要盯着未来，自己去赋予意义才是自由啊！

并且，请活在当下吧，当下就是一个接一个的刹那，它不是一条线，更像是一个点，这才是我们可以把握住的’。

读完之后，真心感觉到内在更勇敢了，也明白了在很多种情境下该如何做，是一本非常实用的人生自助书。

感恩。

被讨厌的勇气读后感悟篇三

一看这个书名，我就知道，这本书主要是讲狼。

刚开始，看到毕利格老人在跟狼“打仗”，看出了蒙古牧民对狼的憎恨，以及想把狼全部杀光的’念头，觉得人类真残忍！“五条可怜的小狼崽从半空中飞过，五具血淋淋的躯壳全部落地。”看到这时，我的心不禁地颤了一下，他们是有多么痛恨狼啊？竟然如此残忍，连刚出生的可爱的狼崽也不放过！

“什么狼孩不狼孩！狼是吃人的东西，还会收养小孩？整个儿胡说八道。”“掏狼崽是我下的令！从前草原上一年一度的掏狼崽活动，确实是减少狼害的好传统，但是只减少狼害还不行，必须彻底根除狼害！要把全部牧场的狼窝统统掏光！”包顺贵压根不相信狼有一点好处，在他看来，“掏狼崽”是“好传统”，他只信自己的那一套：狼就该杀干净，一个不留。

可惜他看事太过片面，没有想过真正把狼杀光之后的牧场，真的可以像他以为的那样，羊儿马儿都在安详的吃草，牧民们也不用时刻警惕着会有狼突然出现，草原就安全，人们就安居乐业了吗？不是的。他们这样破坏生态平衡，家禽死得更快，更多；草原也会因为草供应不足而荒漠化，后果不堪设想。所幸，他们最后意识到了自己的错误，但在这种情况下，想把错误在短时间内硬掰回来的可能性不大，他们只能一点一点地弥补自己犯下的错误。

看到最后时，我总算是松了一口气，他们可醒悟过来了。中途我实在有些看不下去他们的“迷信”以及一副“狼不是什么好东西，只要有它们在，我们就没办法正常生活”的态度。想直接跳到最后去看结局，可想想还是忍住了，让结局还是保留了些它的神秘感。

看完后，回想起自己也有看事情片面的时候，往往到事情做到了快无法挽回的时候才发现，真是愚蠢呐！可惜我没有一眼就看穿事情结果的能力，也没有神仙在我旁边告诉我怎样做是对，怎样做是错。所以以后做事还是小心点为好，三思而后行。我慢慢琢磨着。

被讨厌的勇气读后感悟篇四

《被讨厌的勇气》看了第一大章，这样的哲学书没看之前我以为会比较晦涩难懂，鸡汤一类的，但是看了之后并不是，它没有像其他书一样作者阐述自己的想法强加于人，而是通过“青年”和“哲人”的对话引出阿德勒心理学，每个人都有属于自己的答案，每看一张都会颠覆我的认知，主要有以下几点：

1. 你以为的愤怒其实是被捏造的。书中描写了“青年”新买的衣服被服务员端过来的咖啡弄脏了，“青年”立马怒不可遏，大发雷霆。其实并不是因为被弄脏而发怒，而是要用发怒这个目的来警告震慑该服务员。

这让我想到，在教师中，有学生调皮不守规矩，有的老师会非常愤怒，大声呵斥，仿佛那一刻被点燃，让他抄一百遍两百遍词语单词。其实也是在泄愤，用愤怒震慑学生，让他乖乖照做，以彰显老师的权威。而且学生可能都不知道发生了什么，或者觉得老师水平不行，如果学生犯了更大的错误，老师该如何处理呢？因为你的底线“愤怒”已经亮出来了。思考要用另外的更好方式管理学生。

2. 我们的不幸福是由自己选择的，幸福也是由自己创造。有些人现在不幸福会在过去找原因，比如童年不幸，家庭条件不好，外貌不行等。但是在过去找原因，沉迷于过去，不去立即行动起来是没用的。很重要的一点就是要爱自己，要有自信，可能我们每一个人在学校时代都会很羡慕某个人，想成为他，我也不例外。但是不可能，你只需要做到“你自己”就可以了。

幸福由自己来创造。你想要有什么样的`生活取决于你的生活方式，有想法就要去行动，跳出自己的舒适圈，想减肥（确实要减肥的地步）就去制定减脂餐，跳健身操，跳绳等。想要拿高工资就要不断提升自己的工作技能，这需要付出大量的时间和精力，但是这是达到目的的必然途径。

而且，书中有一个观点我很赞同：现在觉得“不幸”，不是因为过去或者环境，而且因为缺少了“获得幸福的勇气”。

被讨厌的勇气读后感悟篇五

最近看了一本书《被讨厌的勇气》，内容是在讲述阿德勒的心理学，让我印象深刻的一个观点是用目的论来分析发生的事情，而不是原因。阿德勒认为如果一味地关注过去的原因，企图仅仅靠原因去解释事物，那就会陷入“决定论”。也就是说，最终会得出这样的结论：我们的现在甚至未来全部都由过去的事情所决定，而且根本无法改变。但是阿德勒心理学考虑的不是过去的“原因”，而是现在的“目的”。

接下来，运用目的论的观点来分析一下以下的行为。

1、最近在家里闲来无事，终于有时间可以做之前一直没有时间做的事情了，比如学习、健身、看书等等。想好了就要开始行动了！刚打开书突然发现有个事情需要现在处理一下，处理完了就开始学习，刚忙完发现自己了，不能亏待自己要吃点好吃的，在吃东西的时候得看个剧刷个视频啊饿，光吃

东西太无聊了。就这样不知不觉中发现时间已经过去了两个小时。每天都有很多乱七八糟的事情要做，以至于没有时间学习。可是实际上是这样的吗？不是。我是因为不想学习，所以制造了一些不必要做的事情。

我制订了今天要学习的计划，但是因为课程时间太长、老师讲课太无聊、还有好多事情要做等等理由，不想学也没有时间学习。实际上这些都是为了逃避学习刻意制造出来的，并不是一开始就有的。每次学习时都想刷微博、知乎、看朋友圈等行为都是逃避学习的做法，不是因为有了这些事情没有办法学习，而是为了逃避学习刻意制造了这些事情。

2、性格内向的人，不太喜欢和人交往。之前的想法：因为内向所以不想去和人交往。目的论：因为在人际沟通、交通方面有障碍，害怕和人说话，不想去和人交往，所以表现出来内向借此来逃避和人交际。

3、以前的好朋友，后来因为种种原因不再联系了，有时候也很想去联系，但是每次都会想到之前以前发生的不愉快的事情以至于不能甚至不敢去联系。之前的想法：因为过去发生了很多不愉快的事情，所以不应该联系，保持现状即可。目的论：因为不想或者不敢联系，所以想起了以前发生的事情，来加深自己的这个念头。

其实这样的事情还有很多很多

我们既不能乘坐时光机器回到过去，也不能让时针倒转。但是，我们可以做的是赋予过去的事情什么样的价值。我们所做的很多逃避现实的事情没有意义，改变不了任何东西，立足当下看未来才是王道！

被讨厌的勇气读后感悟篇六

提起心理学家，知名度最广的是弗洛伊德吧，《梦的解析》

是各大必读书目里的常客，精神分析法在文学电影评论上被广泛采用。相比之下，阿德勒远没有弗洛伊德出名，有些观点正好是弗洛伊德的对立面。这本书并非阿德勒所著，而是两位作者基于他的理论撰写而成的通俗类心理自助读物。

阿德勒理论给我最大的感受是反常识，颠覆之前的认知，从一个新的角度去看待人生中的各种基本问题。

本书语言非常通俗，因此阅读感非常好，阅读速度快的人，1小时就能读完第一遍。第一遍阅读时我习惯划出每篇文章的中心主旨以及经典的例子，以后翻阅的时候只要看勾画出来的重点就足够了。

本书论述方向主要有以下几个：

一如何摆脱过去的创伤：我们的不幸是由自己选择的，否定弗洛伊德的心灵创伤论，要从目的去看待现在的行为，而不是从过去的经历找原因。决定我们自身的不是过去的经历，而是我们赋予经历的意义。

二人际关系是一切烦恼的源头：追求别人的认可，害怕被别人讨厌，对他人抱有期待，是人机关系痛苦的原因，采用课题分离让人际关系变得非常简单，达到共同体感觉能得到幸福的人际关系。

三最重要的是此时此刻，而不是过去和未来

写下对我启发最大的几个理论：

目的论

目的论与原因论正好相反。原因论认为，人生是线性发展的。我们的现在由过去决定，是过去的心理创伤导致了现在的自己，也就有了现在常被社会舆论提及的原生家庭祸害论、父

母皆祸害。

而阿德勒的目的论否认心灵创伤的存在，一个人目前采取什么行动、有什么样的行为，不是过去的原因造成，而是现在他要达到什么样的目的所形成的。

高三有找过一个心理咨询师，那时我第一次听到原生家庭和精神创伤理论，这种原生家庭原因论很长一段时间都沉浸在一切都是宿命难以改变的消极心态中。第一次听到目的论的时候，我是相当难以接受的。但是从这个角度去看问题，改变看起来又容易多了。心理学有很多派别，各家理论都了解一些，是有益的。

例子s□

一个足不出户、无法工作、无法回归社会的年轻人，是为了此刻不出门，为了不出门也能得到父母提供的衣食住资源，所以才制造出对出门的恐惧情绪。

不是因为被对方的行为激怒，而是因为未掌握其他沟通方式，只知道用怒气去震慑对方，所以才产生了愤怒情绪。

不是因为过去的心灵创伤，所以导致现在的抑郁，而是因为想获得关注，想得到关心，想成为人群中特殊的人，所以选择了抑郁情绪。

不是因为有一个无能的上司，所以做不好工作。而是因为自己无法提出更好的建议，也没有拒绝命令的勇气，才把责任全都推在上司身上，制造出一个无能的上司。

这和初高中学马克思主义哲学的一切事物皆有其因果，原因在前，结果在后是一个颠覆。

目的论对常规思维是一个很大的挑战，也让我从一个新的角

度看待事物。很多事情，要先被看到，才能有改变的可能。

课题分离

如果能够进行课题分离，人生就简单到让人无法相信。

一切人际关系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妄加干涉。

我们不是为了满足他人的期待而活，他人也不是为了满足我的期待而活。因此当别人的行为不符合自己的想法时，不应该愤怒。

辨别一件事是谁的课题的方法非常简单：某种行为所带来的结果最终的承担者是谁？

例子1

孩子不愿意学习，最终的后果是孩子来承担。也就是说，学习是孩子的课题。而所谓为了你着想，你必须好好学习，为的其实不是孩子，而是为了满足父母自身对孩子的期待，是为了满足父母的需求。

阿德勒理论建议采取的方法是：

在了解孩子想干什么的基础上，对他进行守护。我们只要告诉孩子，学习是他自己的课题，在他想要学习的时候，父母时刻准备着提供应有的资源和帮助，但绝不对孩子的课题进行干涉。不去命令孩子，而是帮助孩子建立起我能够好好学习的自信以及能力。

我们可以把马带到水边，但是不能强迫它喝水。能够改变自己的只有自己。

例子2

回报思想的束缚

回报思想就是对他人课题的一种干涉，如果在人际关系中被回报思想束缚，就会产生因为我为你做了什么，所以你就应该给与相应的回报。

我选择为你做了什么，这是我自己的课题。至于你如何对待我为你做的事情，则是你的课题。

例子3

我和父亲的关系非常糟糕，当我下定决心要修复和父亲的关系时，父亲如何看待我对他的靠近，这是父亲的课题，与我毫无关系，我也无法左右。发生改变的只是我自己，不应该抱着我改变了，你就必须有所改变的期待，不把改变自己当做操纵他人的手段。

必须有人先开始，由我来开始，即使对方不合作，那也是对方的课题。

共同体感觉

把他人当做伙伴，并能从中感觉到有自己的位置的状态，就是共同体感觉。

共同体感觉是把对自己的执着[`selfinterest`]转移到对他人的关心[`socialinterest`]是对伙伴持有无条件的信任。不去想别人可以给我带来什么，而是专注于我能给别人带来什么。

启示1不评价他人，不表扬也不批评，而是去鼓励。

你画得很好。你做菜的手艺很好。

表扬也是一种评判行为。这个行为透露了位高者对位低者的

俯视视角，不自觉地营造出一种我比对方高一等的视角。表扬和批评这种赏罚教育，背后的目的都是操纵。很容易让对方形成我为了得到表扬，为了得到别人的认可，所以去做某事。

如果把反馈换成：

我很喜欢你的画，它的色彩让我想到xxxx□画里的场景让我联想起xxxx□产生xxx的感觉。

我很喜欢吃你做的菜，偏甜的口味让我想到我妈妈的手艺。

不去评判他人，而是说出更加真诚的句子，表达自己的感激、尊敬和喜悦。

对方也会体会到：我对共同体是有用的、有价值的，从而感到自己的价值。

这里也就回到了最开始的共同体感觉提到的：关注自己能给对方带来什么。

不是想听到对方对自己的表扬，不是为了赢得对方的认可，所以才去做这些事情。

而是为了给对方带去幸福感、带去帮助，为了让对方感到开心，所以才去做这些事情。

启示2相信他人的时候不附加任何条件

无条件地相信就是信赖。虽然有可能会遭遇背叛，但还是选择相信，这就是信赖。

如果把人际关系都建立在怀疑之上，生活中处处充满怀疑，这样必定建立不起积极的的人际关系。

只有选择了无条件的信赖，才可以拥有更加深厚的关系。

信赖是自己的课题，至于对方要不要去背叛，则是对方的课题。我只需要考虑我该怎么做。

被讨厌的勇气读后感悟篇七

我承认这本书我并没有看完，本人也是第一次写文章，大概没有什么逻辑和结构，只是一些思考，仅代表个人观点。

这是一本日本作家写的，却借用了阿德勒的心理学观点，原文中也有大量的引言，据说卡耐基（就是那个写了《人性的弱点》的那个人）深受这位据说是和弗洛伊德、荣格齐名的著名的人影响。

书中用哲人与青年的对话的形式讨论了一些穿着心理学、哲学外衣的问题，内容我不想赘述，我们就只来谈谈我的看法。对话这种模式相信成熟的读者一定能识破其中的技巧和陷阱，即便作者刻意设置了两个仿佛对立观点的人，这种假象的对话甚至可以说是剥夺了我们思考的权力。

全书至少是我看到的部分都是积极向上的内容，但我认为这种积极向上可以说是消极的，不顾一切的向前，当然这种态度是十分符合日本的国情需要的，但是作为有思考能力同时又具有一定影响力的人一味地吧读者，把信任他的人拖拽到社会意识形态当中，给人们灌输努力、进步的想法，忽视社会的不公，在我看来是极不道德的。

我认为他所说的进步甚至不算进步，“勇敢的去追求幸福的生活”这样的话是空洞的，即使是问我们的父母，努力奋斗一辈子的父母一个简单的问题：“你们认为活着的意义是什么？”他们无法说出一个答案，甚至已经会破罐子破摔的说：“为了你啊”。我们的上一辈已经没有答案，到我们更加没有，我的答案是只是跟着社会的车轮往前走，最好的办法

是不加思考。活下去，以父母为负担的活下去，干干净净的走，不伤害两个单纯的灵魂。也不知道谁曾有幸见过自由，我只想跟他聊聊自由是一种怎样的感觉，在这个哪怕是特朗普都不自由的时代。

被讨厌的勇气读后感悟篇八

这几天读《被讨厌的勇气》，得以获知阿德勒心理学的三大理论，深以为然。

以下是我当前的理解，它并不是百分之百等同于阿德勒心理学。

对任何人物、事件，除因果论调之外，要以目的的眼光加以看待。

比如你想表白某个异性但却一直没有行动。常规的解释可能是因为你害羞，所以没有勇气表白。

那么如果从目的论来看呢？

你对异性表白是想与对方在一起，成为男女关系。而你还没有行动的原因是因为你害怕表白之后不能达成此目的，即被拒绝。所以为了避免被拒绝，你选择不去表白，而害羞则成为了不去表白的说辞。

当面对事件之时，要学会课题分离，关注并完成自己的课题。不要将自己的主观意识强加于他人，进行干扰。

比如你无论出于何种原因背叛了一段感情，既然你已经做出了这样的行为，就要对此负责。这是你的课题。

而你的另一半是否会选择原谅你，则是对方的课题。

你可能一哭二闹三上吊，争财产抢子女，但对方是否仍会选择与你在一起，都是他的课题。

如果他原谅了你，那么这其实是他内心的真实目的。可能由于各种原因。

并非是因为你采取了某种行动。毕竟没有牛不喝水强按头的道理。这部分也正对应了目的论。

每个人都有群体需求，都可以是某个组织中的一员。行为做事的出发点，是为身处的组织做出贡献。

这个时候你的行为不是为了满足某个人的期待或要求。

工作中的团队，是最恰当的例子。

共同体是一种需要慢慢体悟的感觉。