

# 2023年被讨厌的勇气心得体会 四年级被讨厌的勇气读书心得(优质5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 被讨厌的勇气心得体会篇一

看完这本《被讨厌的勇气》有四五天了吧，原本没打算写点东西，我看书一直都是看过之后评价了好坏推荐与否就抛到脑后了，虽然说这种读书方法不被倡导，但我甘之如饴。过来写读后感是因为这两天在看《认知觉醒》周岭的书，里面的很多点都戳我的心，当然我很推荐这本书，不过我现在还是回归正题吧。

整本书是以对话的形式展现的，展现了阿德勒心理学，这本书一开始就是一个青年听说某个智者说：世界极其简单，人们随时可以获得幸福，他无法接受这个观点，于是找到了这位智者开启了对话。

在读这本书之前我根本没听过阿德勒这个名字，其实他也是心理学三大家之一，于其同等的是我们众所周知的佛洛伊德，荣格。这本书中介绍了阿德勒心理学的很多方面，阿德勒心理学提出了目的论，和弗洛伊德的因果论不一样，弗洛伊德说的话我们现在普遍都这么认为，弗洛伊德学说认为呢，现在是过去的自己造就的，过去对现在影响很大。但阿德勒却这么认为，过去对现在没有影响，你觉得有影响是因为你有想要逃避的事情，你觉得有影响，是你拿过去作为借口，你把过去的经历作为借口来实现自己的目的，这就是目的论。

阿德勒心理学简单来表达就是：我爱你，与你无关。他提出

要学会分辨人生课题，比如我爱你，这是我的课题，我要做的事情。而你，你爱不爱我，不关我的事，与我无关，这是你的课题。想明白这一点，很多烦恼都没有了。

书中提出的最好的方式是与交流者是一种”横向关系”，不表扬也不批评的关系。那么我们常用的就是“纵向关系”，比如父母对孩子说的：“做好的，好样的”，这种表扬，这种上下级的态度，容易联想到操纵，干涉。以表扬的话语来操纵孩子做自己满意的事情，来干涉孩子们的想法。但是有时候孩子不得不依靠父母的引导才能走向正确道路，所以这时候就有了基于横向关系的援助，被称为“鼓励”，比如说孩子帮忙做了家务，不应该说“做的好”，应该说“谢谢”，把孩子和自己划到一个高度来，以示尊重。

当人听到感谢之词时，就会知道自己能够对别人有所贡献，人只有在能够感觉自己有价值的时候才能获得勇气。当然有一种有价值，是：只要存在，就有价值。比如老人家，只要活着，家人们就开心，那就是价值。其实在关于这点上，横向关系我很赞成，但实际使用起来却很难。阿德勒心理学也可以说是被使用的心理学。

说实在的，今晚和我一个姐姐讨论了一下这本书，主要是我单方面疯狂输出，输出完之后才发现自己的语言漏洞很多，很多点都没读透，但我还是坚持发表了一篇读后感，毕竟要是让我再读一遍，那就等明年吧。

别的不想说太多了，有兴趣的就去看看这本书吧，书中还提到了自卑感，自卑情结，活在当下，人生意义等等。这本书名为被讨厌的勇气，如果你想活得自由获得幸福，就要有迈开腿的勇气。打开这本书，你就迈开了第一步。

## 被讨厌的勇气心得体会篇二

这本书有多红，应该不用我多说。周边很多人都做了推荐，2年前我应该听过晓书童讲过这本书，当时也觉得有一些道理颇为精彩，能讲到我心里。这次重新阅读，也对于其中的一些点很有共鸣。

所有的“不幸”都是自找的，与他人无关。

### 课题分离

为什么现在有很多人都不快乐？很多烦恼？因为烦恼都来自于人际关系，担心不被喜欢，担心被讨厌，担心这个担心那个。但是阿德勒认为：我们要有被别人讨厌的勇气，你才能真正获得自由。怎么做到这个，用课题分离去实践。举个例子：你去追求一个人，但别人不喜欢你，所以你很痛苦。如果使用课题分离就是，你喜欢别人是一个课题，跟别人愿不愿意喜欢你另外的课题。你喜欢别人是你的课题，她愿不愿意接受你，是她的课题。每个人做好自己的课题就好了。这点在家庭生活和家庭教育，工作上，仔细想想真的有很多案例，有时候我也经常做一些吃力不讨好的事，花时间花精力投入，最终还没人说你好，事后自己想想心里窝死。终于现在在哲学层面，我给自己找了条道路，首先要有被讨厌的勇气，找好边界感，尽量不要让自己因为人际关系让自己难过，然后做好自己认为应该做的，将自己和别人的课题分离，只解决自己的课题，同时尊重别人的课题。因为别人如何对待你、要怎么做，那是别人的课题。自力更生于自己的课题，同时尊重和有边界的处理别人的课题。

## 被讨厌的勇气心得体会篇三

“生活给了我们各种束缚，表面上看起来，这些束缚是时间的、金钱的、人际关系的，但实际上，这些束缚是心灵的”。

感谢本书，让我获得了解脱和治愈自己的方法。

本书基于阿德勒的理论体系，帮我挣脱的第一个束缚是来自过去。当哲人平静地说出“决定我们自身的不是过去的经历，而是我们自己赋予经历的意义”时，我的思绪有瞬间的凝固，然后瞬间豁然开朗。是的，是瞬间原谅了某些人和事，瞬间释怀了那些不想再提及的曾经，瞬间觉得自己离幸福很近，瞬间一一放下。

我认为我不是个执念很重的人，虽然“过去”——直白的说是我的原生家庭——在很长一段时间影响了我的选择我的判断，但当我终于有勇气执起他的手，组建了自己的家庭，并感受到他带给我的安全感和幸福时，其实我已经将所谓的过去深埋心底，虽然仍旧不能释怀，但我试着遗忘——既然我不能改变血亲的事实，那我只要做到为人子女的责任就好，一切都只是一种义务。

然而，我遇到了正面管教，继而认识了阿德勒，如果说正面管教让我不再纠结那些所谓的伤害，让我理解那只是他们不懂爱我的方式，那么透过《被讨厌的勇气》所呈现在我面前的阿德勒的心理学理论让我更加释然和解脱——过去的好与不好已然成为过去，它已影响了我那么多年，为什么我还要让它继续？放下过往其实是放过自己，当我有勇气走入婚姻并将我的女儿带到这个世界，那些过往早已不能左右我了，曾经的不释怀也不过就是一段不开心的经历——仅此而已。

第二个束缚来自人际关系。在没参加读书会之前我觉得在人际关系这个层面我没什么可纠结的，因为我狭义地定义了“人际关系”。感谢19班的lisa这个学理科的女生以其思维和逻辑的缜密呈现给了我“人际关系”更全面的认知，使得我更清晰地理顺了自己的问题。

她总结的人际关系包含三大矛盾：比较、竞争及权力之争。从前，当我烦恼体重直线上升、考试考不好、与父母意见不

一时，我不认为这些烦恼来源于人际关系，但现在当我仔细且深入地探想这些烦恼问题的目的时：在意体重源于比较，考试是为了竞争，而执着于对错则是对权力的争夺，根据阿德勒心理学的说法，其根源只有一个——那就是人际关系。简单来说，就是为了要得到别人的认同。即，人的烦恼在于离不开群体，却不知道该如何合适的、把自己放置在群体中并让自己成为有贡献感的人。

接着，“课题分离”这个概念打开了一扇改变我命运的大门。原来——我的人生就只是我自己的人生，如何做、做的如何都是我自己的事；别的人生从本质上来说，都是与我无关的人生，别人如何做、做的如何也与我无关。如果每个人都守自己的本分，过自己的人生，人和人之间就没那么多纠结和烦恼。即，在“我”的课题中做好决策者和承担者，在“他人”的课题中做好旁观者或援助者，忘掉别人的标准，感受自己的幸福，就已经足够圆满了。

第三个束缚来自未来。我常说“等我如何如何，我就如何如何……”如同我将我的人生界定成“一直在路上”。可其实，人生中只有现在是真正属于自己的，过去是无法改变的，未来是不可预知的，与其纠结过去或忧虑未来，不如在此时此刻认真而谨慎的做好现在能做的事。就像书中所说：“人生就像是在每一个瞬间不停旋转起舞的连续的刹那，只要跳着舞的此时此刻充实就已经足够。”

曾公曾说：“未来不迎，当时不杂，过往不恋。”活好了当下，就活好了一生！

被讨厌的勇气也就是幸福的勇气。不要怕被讨厌，这样心才会自由，人才会自在。

要怎样才能获得心灵的自由呢？

第一个束缚来自过去。

阿德勒说，重要的不是过去，而是你怎么看待过去，而我们对过去的看法，是可以改变的。

第二个束缚来自人际关系。

理想的人际关系大概是“我爱你，但与你无关”。他认为每个人的课题都是分离又独特的。我怎么爱你，这是我的课题，而你要不要接受我的爱，这是你的课题。每个人都守自己的本分，过自己的人生，人和人之间就没那么多纠结和烦恼。

第三个束缚，来自未来。

当你急着奔向未来的时候，说明你已经不喜欢现在了。阿德勒的哲学同样强调当下的意义，人生是连续的刹那，此时此刻才是生活的真谛。

阿德勒的心理学，就这样把自我从过去、人际关系和未来中解放出来，把人生责任和选择的权力交给了我们自己。当我们从这些束缚中解脱出来后，就会发现，我们其实一直都很自由，真正让我们裹足不前的，原来正是我们自己。

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。

终于看完了这本书《被讨厌的勇气》。

这本书是以一个迷茫青年和哲人探讨对话的形式书写，其实还蛮创新的。看到后来才发现，原来当初希腊的哲学家苏格拉底也是这样跟人讨论哲学书写文章的，不过也让我们读者更清晰的看到问题并找到答案，因为很容易就把自己代入到这个迷茫的青年人身上。

虽然不完全赞同哲人的观点，可是想一下能找到完全相同观点的人，又有几个呢。而且韩寒的那句话我一直很同意，学过那么多道理还是过不好这一生。

其实我特别同意哲人说的关于人际关系的观点，就是关于课题的观点。

很多烦恼都是来自人际关系的牵绊，这个真的是深有感触。

我们一直都在要求自己去做迎合别人的要求，就算有时候并不是我们愿意做的事情也是。这个倒是跟我之前参加面试的时候的观点很相似。

当初面试的时候，老板问我：你觉得什么是社会责任感？确实当时我也蒙了一下，我是来应聘做客服的，需要懂这些吗？所以当时我的答案是：做好自己的本职工作，不影响他人。不知道老板对我的回答印象怎么样，不过他倒是一直强调要帮助同事，一定要相互帮助。这个在团体中是必然的，因为一个团体一定要相互帮助才能进步的。但是作为团体里面的个人，做好本职工作是前提。一个人连本职工作都做不好的话，那他再去怎么帮助别人也是一个不合格的员工。所以各司其职就是这个意思。

所谓各司其职就是我们各人的课题。我们首先要做好自己的事情才有精力和时间去帮别人，要不然的话还要求别人来帮你，那你就是给团体拖了后腿了。

而另一个比较深刻的观点就是目的论了。我们现在的样子行为，并不是归咎于过去的影响，而是我们潜意识里有某种目的才会做出这样的行为。比如说我现在在熬夜写文章，并不是我白天没时间，而是我本身就觉得晚上写文章思路会更清晰。过去的影响其实在于我们怎么总结经验，除此之外没有任何意义的。追究过去的错误，并不会使时间倒退来消除这件事的发生，但是总结反省过去的错误，却可以使人变得聪明。所以我们之所以是我们，并不是因为过去的影响，而是对于现在所作出的反应。

人的一生都是有无数个瞬间组成的，跟物理学中的概念说物体都是有无数个离子原子分子组成的概念差不多，只是空间和时间的差别吧。哲人主张我们不需要考虑过去，也不需要张望将来，只需要过好每一个现在的瞬间，那么这一生就可以无愧于心了。



我们过得这么苦恼迷茫，埋怨这个埋怨那个，从来的不是因为缺失机会，而是缺失勇气。人都是因为总结改善才有进步，那么从现在开始，给自己勇气去过好每一个瞬间吧。

这本书的作者是岸见一郎(哲学家)、古贺史健(自由作家)。全书采用对话体的形式，通过青年和哲人的论辩，对阿德勒的思想展开论述。阿德勒与弗洛伊德、荣格并称为“心理学的三大巨头”

我觉得无论是哲学还是心理学，都是为“活得更好”而服务的。人们研究这个或者阅读相关的书籍绝不是为了装使自己显得高深莫测，而是为了使人类或使自己活得更好、获得人生的幸福。作者后记里也说了“哲学用只有专家才能看懂的语言叙述，这原本就很奇怪”

所以，这本书里没有太专业晦涩的词汇，每一句话都能看懂。但是，这并不意味着阿德勒的思想就那么容易被人接受。书中“青年”的困惑是我们大多数人的困惑，而“哲人”的解释完全是反常识的，可能是大多数人从来没有触及过的思维，或者即使被告知了也不会接受的。

有时候我们被惯性束缚了，觉得无路可走了，不如换一个思维试试(反正都无路可走了，换个方向又不会怎样)。比如我们惯于把现在的困境归结于过去的原因，而甘愿让自己困在原地不去改变，其实这只不过是缺乏改变的勇气，是给自己的一个借口；比如我们人生的很多烦恼都自于人际关系，我们怕被别人讨厌、我们私自对别人进行干涉、我们时常和别人争斗，其实进行课题分离、把他人当作伙伴能让我们的人生变得简单、轻松；比如我们不断询问自己人生的意义是什么，人生的意义就是在他者贡献中获得价值感，而他者贡献又与他人无关，不需要别人付出对等的回报、不需要别人的评价；比如我们总是给自己设立许多目标、目光总是聚焦于未，其实我们应该关注于当下，认真地过好现在的每时每刻，到某一个节点该的自然会，所谓“你若盛开，清风自”（体会一下与之

不同的心境：在未设立一个目标，焦躁迫切得要实现这个目标，不仅忽视了当下的美好，甚至当下的事情都没做好）。

读这本书的过程中，多次有醍醐灌顶的感觉。心中的许多困惑和烦恼也随之解开，读罢，感觉神清气爽了许多。当然，还要付诸实践，人生才算真正意义的解锁。

## 被讨厌的勇气心得体会篇四

这本书的作者是岸见一郎(哲学家)、古贺史健(自由作家)。全书采用对话体的形式，通过青年和哲人的论辩，对阿德勒的思想展开论述。阿德勒与弗洛伊德、荣格并称为“心理学的三大巨头”

我觉得无论是哲学还是心理学，都是为“活得更好”而服务的。人们研究这个或者阅读相关的书籍绝不是为了装使自己显得高深莫测，而是为了使人类或使自己活得更好、获得人生的幸福。作者后记里也说了“哲学用只有专家才能看懂的语言叙述，这原本就很奇怪”

所以，这本书里没有太专业晦涩的词汇，每一句话都能看懂。但是，这并不意味着阿德勒的思想就那么容易被人接受。书中“青年”的困惑是我们大多数人的困惑，而“哲人”的解释完全是反常识的，可能是大多数人从来没有触及过的思维，或者即使被告知了也不会接受的。

有时候我们被惯性束缚了，觉得无路可走了，不如换一个思维试试(反正都无路可走了，换个方向又不会怎样)。比如我们惯于把现在的困境归结于过去的原因，而甘愿让自己困在原地不去改变，其实这只不过是缺乏改变的勇气，是给自己的一个借口；比如我们人生的很多烦恼都自于人际关系，我们怕被别人讨厌、我们私自对别人进行干涉、我们时常和别人争斗，其实进行课题分离、把他人当作伙伴能让我们的人生变

得简单、轻松；比如我们不断询问自己人生的意义是什么，人生的意义就是在他者贡献中获得价值感，而他者贡献又与他人无关，不需要别人付出对等的回报、不需要别人的评价；比如我们总是给自己设立许多目标、目光总是聚焦于未，其实我们应该关注于当下，认真地过好现在的每时每刻，到某一个节点该的自然会，所谓“你若盛开，清风自”（体会一下与之不同的心境：在未设立一个目标，焦躁迫切得要实现这个目标，不仅忽视了当下的美好，甚至当下的事情都没做好）。

读这本书的过程中，多次有醍醐灌顶的感觉。心中的许多困惑和烦恼也随之解开，读罢，感觉神清气爽了许多。当然，还要付诸实践，人生才算真正意义的解锁。

终于看完了这本书《被讨厌的勇气》。

这本书是以一个迷茫青年和哲人探讨对话的形式书写，其实还蛮创新的。看到后来才发现，原来当初希腊的哲学家苏格拉底也是这样跟人讨论哲学书写文章的，不过也让我们读者更清晰的看到问题并找到答案，因为很容易就把自己代入到这个迷茫的青年人身上。

虽然不完全赞同哲人的观点，可是想一下能找到完全相同观点的人，又有几个呢。而且韩寒的那句话我一直很同意，学过那么多道理还是过不好这一生。

其实我特别同意哲人说的关于人际关系的观点，就是关于课题的观点。

很多烦恼都是来自人际关系的牵绊，这个真的是深有感触。我们一直都在要求自己去做迎合别人的要求，就算有时候并不是我们愿意做的事情也是。这个倒是跟我之前参加面试的时候的观点很相似。

当初面试的时候，老板问我：你觉得什么是社会责任感？确实

当时我也蒙了一下，我是来应聘做客服的，需要懂这些吗？所以当时我的答案是：做好自己的本职工作，不影响他人。不知道老板对我的回答印象怎么样，不过他倒是一直强调要帮助同事，一定要相互帮助。这个在团体中是必然的，因为一个团体一定要相互帮助才能进步的。但是作为团体里面的人，做好本职工作是前提。一个人连本职工作都做不好的话，那他再去怎么帮助别人也是一个不合格的员工。所以各司其职就是这个意思。

所谓各司其职就是我们各人的课题。我们首先要做好自己的事情才有精力和时间去帮别人，要不然的话还要求别人来帮你，那你就是给团体拖了后腿了。

而另一个比较深刻的观点就是目的论了。我们现在的样子行为，并不是归咎于过去的影响，而是我们潜意识里有某种目的才会做出这样的行为。比如说我现在在熬夜写文章，并不是我白天没时间，而是我本身就觉得晚上写文章思路会更清晰。过去的影响其实在于我们怎么总结经验，除此之外没有任何意义的。追究过去的错误，并不会使时间倒退来消除这件事的发生，但是总结反省过去的错误，却可以使人变得聪明。所以我们之所以是我们，并不是因为过去的影响，而是对于现在所作出的反应。

人的一生都是有无数个瞬间组成的，跟物理学中的概念说物体都是有无数个离子原子分子组成的概念差不多，只是空间和时间的差别吧。哲人主张我们不需要考虑过去，也不需要张望将来，只需要过好每一个现在的瞬间，那么这一生就可以无愧于心了。

我们过得这么苦恼迷茫，埋怨这个埋怨那个，从来的不是因为缺失机会，而是缺失勇气。人都是因为总结改善才有进步，那么从现在开始，给自己勇气去过好每一个瞬间吧。

《被讨厌的勇气》是对阿德勒哲学思想的解读，以类似《理

想国》中的对话形式，通过青年与哲人之间关于人生问题的讨论，对阿德勒的心理学做了很好的诠释和示范。

这本书通过青年和哲人五个夜晚的讨论，透过生活中各种烦恼的表象，朴实平直地阐释这些束缚产生的原因，并试图让我们读者从这些束缚中解脱出来。

## 第一夜

我们的不幸是谁的错？

面对变化带来的“不安”和不变带来的“不满”，大多数人会选择后者。同样，面对市场竞争和更新迭代的压力，传统行业在转型和战略调整上，总显得有点儿力不从心。

企业过去的业绩与经验、一贯以来的工作方式、内部的改革阻力，也让不少企业止步不前，无法在瞬息万变的市场环境中攫取新的成长机会，甚至走向衰落。改变，需要壮士断腕的决心。改变，也是从不幸中解脱出来的第一步。

改变不幸的第一步是要理解现状，自己找出问题的答案。通过选择改变的勇气和决心，摒弃“保持现状”的安全感，改变与世界的沟通方式，甚至改变自己的行为方式，重新选择自己的生活方式，掌握幸福的主动权。

## 第二夜

一切烦恼都来自人际关系。

在人际关系中，大多数人太害怕被他人轻视或拒绝、害怕在人际关系中受伤，看到身边的人活跃幸福的姿态，容易心生嫉妒或者感到非常焦躁，进而产生一种强烈的自卑感，而选择缩在自己的壳里，避免与人发生关联。适度的自卑感，如果处理得当，也可以成为努力和成长的催化剂。追求优越性，

并非是要尽力超越他人甚至通过排挤他人来取得晋升，而是积极地看待自己与别人的差异，接纳自己的不足，利用自己的长处，与“理想的自己”相比较，不断前进，不断超越自我。

生活中尤其是网络上，常常见到年轻人怨天尤人，用父母的社会地位、经济能力或者儿时的经历作为自己糟糕境遇的借口，将自己当前的窘境归咎于他人。比如“我因为学历低所以无法成功”之类的“因为有a所以才做不到b”的理论，将原本没有任何因果关系的事情解释成似乎有重大因果关系一样，却根本不考虑“因为我学历低，所以更要付出加倍的努力”。自卑感源于我们的竞争或胜负意识，因为常常拿自己跟别人相比就会产生“优于这个、步入那个”之类的想法，自卑情结或优越感就会随之而生。竞争或胜负意识，不知不觉就会把他人乃至整个世界当成“敌人”。而因为这种竞争关系，人一旦确信“我是正确的”，就会步入权力之争，通过发怒、责难对方，试图让对方屈服，想要通过获胜来证明自己的力量。夫妻关系是如此，父母兄弟姐妹之间是如此，同事之间甚至上下级关系更是如此。如果遭人辱骂或者公然挑衅，我们不妨退一步想想对方的隐藏目的是什么。“不由得发火”之类的话，其实是借助发怒来进行交流，借此让对方屈服。一旦破除这种竞争关系，我们就能克服自卑情结；直面人生课题，不给自己找借口，才能摆脱人际关系烦恼的摆弄。

### 第三夜

#### 让干涉你生活的人见鬼去

首先我们要了解“课题分离”的概念，即把自己的课题和别人的课题分离开来，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。而辨别究竟是谁的课题的方法非常简单，只需要考虑“某种选择所带来的结果最终要由谁来承担？”过分追求别人对自己的认可，满足别人的期待，不想被任何人讨厌，常常会扼杀我们选择的自由。在人际关系中，自由的代价就是被别人讨厌。毫不在意别人

的评价、不害怕被人讨厌、不追求被他人认可，如果不付出这些代价，那就不能贯彻自己的生活方式，也就无法获得自由。

在中日韩这几个推崇赏罚式教育的国家，几乎所有人都会采取“满足别人期待”这一手段，来得到别人的认可，因为做了恰当的事情就能够获得表扬和奖赏。对于年轻人来说，父母的认可和希望，很大程度上决定了他们所学的专业和从事的工作。身边有个朋友重点大学毕业，毕业后开了家餐馆，虽然工作辛苦，但干得特别充实，每个月也能净盈利两万。但朋友的家人对他开餐馆一事特别反对，认为餐饮是低级的工作，三天两头跑去店里找他吵架。朋友最后迫于压力，把餐馆转让了出去，去当地一家小有名气的企业干起了文员，每天郁郁寡欢，觉得相当痛苦。

#### 第四夜

要有被讨厌的勇气。

如果说分离课题是人际关系的出发点，那么“共同体感觉”就是人际关系的终点。对于幸福的人际关系，获得共同体感觉极为重要，即把对自己的执着变成对他人的关心。这也就要求我们意识到自己是共同体的一部分，而不是中心。一味在意“他人怎么看”的生活方式其实是只关心“我”的自我中心式的生活方式。只有直面工作、交友、爱之类的人际关系课题，积极主动地去面对，参与和融入共同体，思考“我能给别人带来什么”，才能在共同体中找到自己的位置，获得归属感。

#### 第五夜

认真的人生“活在当下”。

人生中最大的谎言就是不活在“此时此刻”。人们纠结过去、关注未来，把微弱而模糊的光打向人生整体，自以为看到了

些什么。过去和未来根本不存在，起决定性作用的既不是昨天也不是明天，而是“此时此刻”。

《尼布尔的祈祷文》里有一段很有名的话：“上帝，请赐予我平静，去接受我无法改变的；给予我勇气，去改变我能改变的；赐我智慧，分辨这两者的区别。”活在当下要求我们分清能够改变的和不能改变的，通过为他人做点什么，发掘“我有能力”的意识，更积极地与社会和谐共处，从而达成共同体感觉，赋予人生以意义。

阿德勒的心理学，通过对简单案例的讨论，把读者从过去、人际关系和未来的羁绊中解放出来，而且让我们意识到，真正让自己裹足不前的，原来正是我们自己。

对于8型来说，一本好书应该是钥匙到锁开的那种直接。如果磨磨叽叽，半天让我不知道他到底在说什么，那我的选择一定是放下他，没有兴趣再读下去。这本《被讨厌的勇气》是一本让我捧起来，就不想放下的书。

这本书是以对话的方式来解答问题、阐述观点的。正如序一里说的：对话体使得我们阅读时感到亲切，有“如师在临”的体验。

读这本书之前，先认识一下阿尔弗雷德。

阿尔弗雷德·阿德勒奥地利精神病学家。个体心理学的创始人，人本主义心理学的先驱，现代自我心理学之父；精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理学体系，由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我心理学，对后来西方心理学的发展具有重要意义。

书的观点很多，我依然选择让我感触很深、我能够理解分析透彻并且和我自己有连接的部分来分享。



心理创伤并不存在：

弗洛伊德认为：你今天的“不幸”，都是你过去心灵受到创伤的原因。而阿德勒认为：任何经历，本身并不是你成功或失败的原因。一场大的灾难或幼年受到虐待对人格是会有影响，但死抱着过去不撒手，拿过去当借口，认为我现在所有的不幸都是因为我过去心灵受过伤害所造成，让自己深陷于一种悲伤不能自拔的情节当中，那只会让你停滞不前，起不到任何的积极作用。只有我们给过去的经历赋予积极意义，让我们正视我们的创伤，才会起到积极作用。你自己过怎样的生活，都是你自己选择的。

这让我想起去年看过毕淑敏的一篇文章——《谁是你的重要他人》中有这样一段精彩的文字，可以简单直白的告诉你，应该怎样用一种积极的态度对待幼年的伤害，摘抄下来跟大家分享：我们的某些性格和反应模式，由于这些“重要他人”的影响，而被打上深深的烙印。那时你还小，你受了伤，那不是你的错。但你的伤口至今还在流血，你却要自己想法包扎。如果它还象下水道的出口一样嗖嗖地冒着污浊的`气味，还对你的今天、明天继续发挥着强烈的影响，那是你仍在听之任之。童年的记忆无法改写，但对一个成年人来说，却可以循着“重要他人”这条缆绳重新梳理，重新审视我们的规则和模式。如果它是合理的，就变成金色风帆，成为理智的一部分。如果它是晦暗的荆棘，就用成年人有力的双手把他粉碎。语言犀利，一针见血。

自卑感来自主观臆造：

阿德勒说“无论是追求优越性还是自卑感，都不是病态，而是一种能够促进健康、正常的努力和成长的刺激”。只要处理得当，自卑感也可以成为努力和成长的催化剂。

一直不愿意承认和接受自己有自卑感。但心理学上说，每个人或多或少都有那么一点自卑。了解了阿德勒的个体心理学

后，发现无论追求优越性还是自卑感，都要看你赋予他什么样的意义。如果赋予他积极意义，你的自卑感，也会起到积极推动的作用。你的自卑感，其实是你不满足于现状。所以不断要求自己进步，让自己变的更优秀的一种推动力。被赋予了积极意义的自卑感，是会起到积极作用的。

而完全沉浸在自卑中，让自己变的越来越消极，便进入了自卑情结。自卑情结，也被阿德勒认为是一种借口，一种停滞不前安于现状的借口。其实安于现状也是一种选择，无关对错，只要能够符合自我满足、自我接受的前提条件。但是，那是因为你愿意并且接受，与其他无关。如果你已经区分了自卑感和自卑情结，请审视一下自己，你是有一点点自卑感，还是深陷于自卑情结之中不能自拔？还是阿德勒的观点：是你自己主动选择了自己的生活方式。

人生不是与他人的比赛：

如果在人际关系中存在“竞争”那人就不能摆脱人际关系带来的烦恼，也就不可能摆脱不幸。

如果有了竞争，不知不觉中就会把他人乃至整个世界都看成“敌人”一个人跟一群“敌人”生活在一起，怎么会轻松快乐？不与任何人竞争，只要自己不断的前进即可。这句话很好理解，但是真正做到还是有难度的。时刻提醒自己，你的外面只有自己，没有别人。总与他人比较，产生嫉妒、怨恨等心理是不可避免的，那种感觉不但产生不了什么积极作用，同时会让自己很苦恼。没有一个人希望自己或看到自己是嫉妒与怨恨的。可是在与他人的竞争中，这种情绪很难避免。所以，努力让自己每天进步一点点，努力让今天的自己比昨天的自己进步一点点，向着理想中的自己努力，你会发现，随着时间的推移，你离理想中的自己越来越近。这种感觉会让你更加自信，而且你相信，不断在超越自己的自己，会越来越优秀，这种感觉真的很好。

要不要活在别人的期待中：

我们“并不是为了满足别人的期待而活着”我们没有必要去满足别人的期待。过于希望得到别人的认可，就会按照别人的期待去生活。也就是舍弃了真正的自我，活在别人的人生之中。

把自己和别人的“人生课题”分开来：

终于到了这一章节了，这是最近我一直在自己身上实验运用的课题。他真的可以帮助你解决生活中、人际关系中的很多问题。简直就是生活中的“万能膏”。

先摘抄书中一些比较有力量的字眼儿：

从“这是谁的课题”这一观点出发，把自己的课题与别人的课题分离开来。

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。

某种选择所带来的结果最终要由谁来承担。

我对课题分离的理解是这样的：比如生活中经常有人需要你给予建议。那么，你的建议就是你的课题。而是否接受你的建议就是他的课题，你不能干涉他是否接受你的建议。他的课题，他可以自己做来做决定。当你没做好课题分离时，你会觉得，我在帮他，可他不但不接受还不领情，多么令人气愤。可是课题分离清楚了，事情也一下就变的清晰明了了。

再举个例子：我需要你帮忙，是我的课题。你决定帮不帮忙是你的课题。你帮与不帮都是你的决定，我只能接受，不能干涉。如果我对你的不帮忙，横加指责，我就干涉了你的课题。课题分清楚了，然后互不干涉，自然会减少矛盾，人际

关系也和谐了。即使你们是母子关系、你们是亲密的伴侣关系、你们是无话不谈的好朋友。但是，他是他，你是你。

上述的课题分离还算容易，对于我而言，怎样面对我跟孩子的课题分离？比如我怎样认识学习是他的课题，哪些是干涉，哪些是帮助？虽然有难度，但是这个课题分离是一定要做的。

人际关系的终极目标——共同体感觉

把他人看做伙伴并能够从中感到“自己有位置”的状态，就叫共同体感觉。

一直以来，共同体感觉这个词都让我感觉到很抽象，我想拼命的把他具体化？可是难度很大，必须找到一个切入点，直入内心去认识他，把抽象的具体化。那就从一个特别具体的名词————伙伴作为切入点，来尽量把共同体感觉具体化吧。

生活中我最可以称之为伙伴的人，就是我们家沈先生。家庭，是共同体中的一部分，一个点。从这个点，放射开来，再从家庭到学校、单位、国家、人类等一切，甚至包括宇宙。

在家庭中，我和大小两位沈先生，是合作伙伴。我们各司其责，分工不同，自己有自己的位置。在这样的关系中，我们不能一味的索取：你一定要来关心我，认同我，包容我。而更重要的是，我能为家人做什么？我可以为他们做准备可口的饭菜、有干净衣服、储备一定的知识为你们解答困惑。

在平时，不断的积累、进步，把一个积极的、充满能量的、能够给伙伴们提供帮助的自己准备好，这便有了共同体感觉。继续展开说，走出家庭，来到社会，我能够为社会做什么，能为社会中的伙伴们做什么？一样的，我已经把一个积极的、充满能量的、能够给伙伴们提供帮助的自己准备好了。在我能量低下的时候，我的伙伴也准备好了一个可以为我提供能量和帮助的他自己。这样，大家都都能在这个共同体中找到自

己的位置，能从付出中获得归属感，无论你所处的天地有多广阔，你都能找到自己的位置，就能体会到自己的价值，这就是共同体感觉。

只要存在就有价值。

其实写完共同体感觉，我就不想写了。可这样就留给别人了一个错误观念，对别人有帮助的，才是有价值的。

书中举了个例子：假如某人的母亲遇到交通事故，而且陷入昏迷甚至有生命危险。这个时候，他能活下来，该就谢天谢地了。这个时候，她只要存在对他的至亲而言就是有价值有意义的了。所以说：请用存在的标准去看待他人，而不用行为标准。如果按照存在标准来看待他人，存在于这里就已经对他人有用、有价值了。

当你有了共同体感觉，你存在就是有价值的。

最重要的是“此时此刻”。

不要将灯光打向人生整体，去关注根本不存在的过于与未来，而忽略的此时此刻。人生，正是由每一个此时此刻组成。认真的过好每一个此时此刻，你现在这一时刻就能幸福。

人生的意义，由你自己决定。

这是一本心灵层面的书，有点曲高和寡，不太容易读懂。读书会就起到了很大的作用。大家各自把自己的观点和理解分享出来，让彼此在一个一个抽象的名词中，找到了具体化的意思。

书中的内容很实用，他就象开出一剂剂心灵处方，把身边很浅显易懂，而你却被深深陷入其中，不能理解的问题罗列出来，给你提供解决办法。是一本值得推荐的好书，谢谢年妈

推荐。

最近读完《被讨厌的勇气》，它没有小说那样华丽与曲折，但却给人无比的力量，让人深刻的反思与启发。全书围绕哲学家与青年人的辩论与对话展开，深入浅出，余味绕梁。以下分享触动我的几个点。

一切不幸都是咎由自取。

阿德勒心理学明确否定心理创伤。在阿德勒看来，人的不幸与烦恼，并非因为自身经历中的刺激而感到痛苦。决定我们自身的烦恼的不是过去的经历，而是我们自己赋予经历的意义。人生不是由别人或者过去赋予的，而是由自己选择的，是自己选择自己如何生活。

打个比方，有人陷入了某种不幸，会把这些都归结于自己出生在某种国家、某个时代、某个家庭等等这些外部环境的影响，但是问题并不仅仅于此。因为问题不在于过去或者外部环境，而在于现在，在于你面对这些生活方式接下来自己所采取的行动。你可以选择继续之前一样的生活方式还是重新选择新的生活方式，这完全取决于你自己。

大多数人之所以无法改变，是因为自己潜意识里下了“不改变”的决心。改变现状意味着打破现有的条件或规则，意味着旧的问题或烦恼未必解决，新的问题或挑战的不断产生让人陷入不安和恐慌。在这种两难的选择下，人们往往选择了对自己来说比较容易的那条道路，也因此陷入了想改变又害怕改变的死循环中，周而复始，烦恼不断。

阿德勒指出：这种矛盾的心理源自于缺乏勇气，想改变生活方式需要很大的“勇气”。面对变化产生的“不安”与不变带来的“不满”，我们选择了后者。归根结底，人之所以不幸正是因为他自己亲手选择了“不幸”。

一切的烦恼都是人际关系的烦恼。

我们会自卑，是我们太害怕被他人讨厌，害怕在人际关系中受伤，我们会因此讨厌或者不喜欢自己，把自己放在一个很低的位置，这样说不定就可以避免在与他人的关系中受伤。

我们会孤独，体会孤独也需要有他人的存在，只有在社会关系中才会体会到人的孤独，如果一开始全宇宙就你一个人，孤独根本就不存在。

我们会骄傲自大，有时候会表现出虚假的优越感，以超越别人为荣。但是人生不是与他人比赛，在同一个平面上永远都是有人走在前面也有人走在后面，走在前面不代表高人一等，走在后面也不需要自卑。

最重要的是不与其他人竞争，只要自己不断前进即可。你所在的位置不是客观存在的，而是你如何看待自己的位置以及赋予它什么样的意义。

学会课题分离。

每个人都有自己的人生课题要完成。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别人妄加干涉。作者的建议是：首先思考一下“这是谁的课题”，然后进行课题分离，区分清楚到底是自己的课题还是别人的课题，并冷静地划清界限，同时做到不去干涉别人的课题也不让别人干涉自己的课题。

说白了，所谓的课题分离，就是能够分清楚别人的事和我的工作，别人的情感和我的情感。也就是说对自己负责，而不是对别人的事或者情感负责。

如果你的孩子没那么爱读书，不认真听课不做作业，作为家长的你会怎么做呢？你可能会说，我让孩子学习是为了他好，

为了他将来怎么怎么样。但从课题分离的角度出发，要不要好好学习，这是孩子自己的课题。家长命令孩子要好好学习，事实上是对孩子课题妄加干涉。家长的这种行为实际上是为了满足自己目的、面子或者是自己的支配欲望。也正是因为洞察了这种谎言和欺骗，孩子们才变得叛逆。所以面对孩子不学习的情况，家长在一旁看着就好，告诉孩子这是他自己的人生课题，选择怎么做，由他自己决定就行，并且要对自己做出的选择承担相应的结果。

所谓自由，就是被别人讨厌。

大部分人都不想被任何人讨厌。如果你不想被人讨厌，你会怎么做呢？是否会时常看别人脸色并发誓忠诚于任何人呢？是否会做不到的事情也承诺“能做到”，负不起的责任也一起包揽？是否会为了满足别人的期望而活，以及把自己的人生托付给别人？显然，这种对自己撒谎也不断对周围人撒谎的行为是一种多么大的“不自由”！

招人讨厌是件痛苦的事。我们都想不被讨厌，但这是不可能的事也是最大的不自由。要想自由，代价就是被别人讨厌。毫不在意别人的评价、不害怕被别人讨厌、不追求被他人认可，如果做不到上述这些代价，那就无法贯彻自己的生活方式，也就不能获得所谓的自由。

“是否怕被别人讨厌”是我自己的课题，我有权利自己选择；“别人是否讨厌我”是别人的课题，我没办法左右。即使有人讨厌我，这是别人的事，我不能干涉，也不用干涉。如果你看清了这一点，相信你的人际关系会一下子变得轻松起来。

世界很简单，人生也是一样。最后送大家一句阿德勒的话：必须有人开始。即使别人不合作，那也与你无关。我的意见就是这样。应该由你开始，不用去考虑别人是否合作。



## 被讨厌的勇气心得体会篇五

昨晚，自去年的一次深夜读书，又一次凌晨四点入睡。只因为，今天下午的读书会，群主要求我分享还未读完的《被讨厌的勇气》，于是为了这一安排和对读书会的期待和喜悦，我做出了应允的勇气，所以开夜车一气读完。下面是本人对这本书的浅薄认识，和大家共享，也希望感兴趣的朋友也拿起这本书，以便我们更多更顺畅的交流体会和收获。

这本《被讨厌的勇气》是一本基于阿德勒哲学思想的心理丛书，是由两位日本作家及哲学家编著，他们分别叫岸见一郎和古贺史健，俩人以一位年轻人和一位禅师即哲人的五个晚上的对话形式，对阿德勒“世界极其简单，人人可以获得幸福”加以分析，里面告诉人们：一切的烦恼都来自于人际关系，所谓的自由就是被别人讨厌。而人际关系的起点是客体分离，终点是共同体感觉。

他用家长怎么对待那些不爱写作业、不爱学习的孩子来阐释客体分离，用“可以把马带到水边，但是不能强迫其喝水”的谚语告诉家长，学习、工作甚至结婚生子都是他自己的事，孩子也是一个个体，不是家长的附属品和全部，所以家长不能强加干涉。他还强调孩子既不应该批评也不应该表扬，是用糖还是用鞭子，产生的结果都是在操纵孩子。

而他还说：共同体感觉是指把他人看成朋友、伙伴，并在其中能够感受到有自己的位置，人只有能够感觉自己有价值的时候才可以获得勇气。

人生课题分为：工作课题，交友课题，爱的课题。而这些课题里，强调“我为别人做了什么而不是要求别人为我做了什么”！

人生是一连串的刹那，我们只能活在此时此刻，我们的人生只存在于刹那之中。计划式的人生不是没有必要，而是根本

不可能。起决定作用的既不是昨天也不是明天，而是“此时此刻”，让我们不停的舞动人生，活出精彩。读后感·最后，阿德勒哲学论对人生的意义做了解释，他说：人生的意义由你自己决定，并不存在普遍性的人生意义。

就此，我理解的人生意义是：我是个凡人，我活着的意义就是被需要，说白了，做一个对社会有用的人。老娘说，生我那天早晨，生产队分谷子，虽然我刚降生，也给家人分了一份，所以，我觉得，为家人奉献，是我的最大享受，这样挺好！

这本书，建议作为案头书阅读，因为里面的道理不是一遍俩遍，一天俩天明白的，专家说，从现在起，要再用你岁数的一半才能参透悟懂，因为一个人的生活方式的改变不是一蹴而就的。

感悟：你的人生意义是什么呢？你有思考过吗？