

勇氣創造幸福 正面思考 迎向 工作 愛 友誼

一流讀書人

書名：勇氣心理學

作者：楊瑞珠

出版社：張老師文化事業公司

索書號：199.65 /8657

記者／梁凱芹

攝影／陳翰德、林奕宏

書摘：

到底什麼是真正的「勇氣」？《勇氣心理學》用個體心理學創始者阿德勒對人生的三個任務－工作、愛、友誼，闡述勇氣在這三項任務中的重要性。除了解釋勇氣的真正意涵外，《勇氣心理學》也融會貫通地提出激發勇氣的16種工具，讓讀者除了了解何謂勇氣，也能在追尋人生幸福的過程中，遇到困境時，有獨到的解決祕方。

徐新逸 vs. 宋鴻燕 勇氣讓你能欣賞別人承認失當 一生受用

徐：我以前認為勇氣是短暫的，就像是面對一大群觀眾演講所需要的那種勇氣，但看了《勇氣心理學》對勇氣的定義後，我發現勇氣其實是一種「生命力」，是不服輸且長期性的。我會希望把這種勇氣傳播給身邊的每一個人，包括學生、親人，因為這種勇氣不論在什麼時候都用得到，不是暫時的匹夫之勇，如同阿德勒在書中對勇氣的主張：「擁有勇氣，代表即使面對不確定的結果，依舊願意冒險。」

人生中有太多的不確定，如果能把這種勇氣當作工具的話，一生都受用。另外書中也提到：「勇氣是一個人的自我及社會的理想。」除了個人有勇氣外，其實同儕、父母的鼓勵等種種社會力量的支持，也會增加勇氣的強度，讓你繼續朝目標前進。

宋：書中提到，有勇氣的人不會強調自我的關注，而是有許多正面的特質，像是欣賞別人的優點、有無私的愛、社會聯繫等，其中一個特質「忍耐」，讓我印象特別深，原來忍耐跟勇氣其實是有關聯的，而這對我來說也是培養勇氣的一個關鍵要素，在狀況發生的時候，兩者會互相牽引，因而有不同的反應。社會聯繫這項特質也是我最重視的一點，因

為人與人的關係是很容易被破壞的，要從破壞的狀態中再和好，很辛苦！對我來說從破壞的關係中，承認失當，或者是想辦法和好如初，都是需要勇氣的。

堅定信念追求靈性 6種勇氣一次擁有

記者：書中把勇氣分為「工作的勇氣」、「愛的勇氣」、「共築友情與親情的勇氣」、「歸屬的勇氣」、「存在的勇氣」與「追求靈性的勇氣」，請談談6種勇氣的關係。

徐：我覺得這6種勇氣其實是有分等級的，例如：「工作的勇氣」是日常生活中必備的勇氣；而「愛的勇氣」不僅是戀愛的情感，也是人和人之間的關係，例如：老師跟學生之間、朋友之間，甚至更擴大和整個社會，都能有愛的表現。所以要實踐「愛的勇氣」，其實是在於有可能被拒絕的情況下，我們願不願意付出；「共築友情與親情的勇氣」則更具

體，像是男女交往與婚姻等所需要的勇氣。第6種「追求靈性的勇氣」則是等級最高的一種勇氣，這個勇氣是更大的永恆、更大的生命力，所以如果能有這種勇氣，則其他5種勇氣也都一併擁有了；即使遇到更多挫折、更大的恐懼，也不會害怕。

宋：這6種勇氣，在現今的社會上都還可以更提升，我們也有足夠的潛力使現在的狀況變得更好，但最重要的是每個人要有自己的依靠，或者是非常堅定的信念。有些人不管工作多有成就，他還是沒辦法接受自己，總是跟別人的成就做比較，然後就失去了動力，失去了勇氣。

正面態度 激發 trust myself 的勇氣

記者：書中提出16種可激發勇氣的工具，最推薦哪幾種？

徐：我認為16種工具都有關聯性。「態度改變技術」可以使我們以正向積極取代消極的態度，因為勇氣的展現要靠行動；但須先將自己看待事物的態度改變為正面。就拿開車來說，第一次上路是需要勇氣的，因為不只要有一張駕照，還要有實際的駕駛經驗，再加上「我一定可以」的正面態度，才能真正讓勇氣達到目的。此外，「蘇格拉底式的提問」給

了我們跟自己對話的機會，以謙虛的心思考是否可以接納現在的自己；「鼓勵」我認為也是激發勇氣的重要工具，因為透過鼓勵，才有辦法帶給人勇氣。

宋：我也認為「鼓勵」是很好的工具，我比較不會去想不好的結果，面對事情也會給自己預留較大的空間，去承擔成功或失敗的狀況，而且還沒做的事都是未知數，也不知道是好是壞，所以我常常用鼓勵的方式幫助別人，讓他們能有勇氣面對。在阿德勒個體心理學的理論中，就是把一個人放在某個定位，然後從這個位置探討會碰到哪些

角色，例如「工

作關係」可能會碰到主管、下屬，所以透過「出生序與家族排列」這個工具，可以了解自己在家族中的位置，因為每個出生序都有不同的意義，再從所處的位置就可以分析和不同角色的相互關係。

傳遞勇氣 讓你我都幸福

徐：書中提到很多父母跟小孩之間的相處，讓我獲益良多。週遭人的作為可能可以帶給你正向的效應，但也可能是負面的，這對我來說有很大的意義，因為我會更仔細地去和身邊的人相處。《勇氣心理學》對我來說不只是一本工具書，我會更小心地去應用書中的論點，因為要運用得當才是加分，運用得不好反而弄巧成拙。除了加強自己的勇氣、提升自己的生命力外，可以選擇去當一個鼓勵者、評估者，把我所獲得的勇氣轉換給其他人，讓他們也能充實自己，這樣才會達到「勇氣是讓個人達到幸福感後，世界才能改善」的宗旨。

宋：看過《勇氣心理學》之後，會讓我更能調適勇氣的收放，也能反思對不同情況的勇氣，可以拿捏到什麼程度。其實勇氣有時候並不用表現出來，在處理事情的態度上，勇氣也在默默持續運作中。勇氣有時候也需要傳遞給週遭的人，《勇氣心理學》讓我更了解扮演不同角色時，所面對的對象，他們可以接收勇氣的程度，像是從老師的身分去面對學

生，從妻子的角色去面對丈夫，他們所要的勇氣都不同。讀者吸收到了書中的論點外，最重要的還是要「行動」，面對未知的狀況，不要先被自己的害怕給打敗。



