

《被討厭的勇氣》：自我啟發之父「阿德勒」的教導 導讀／資工系教授
王英宏

一流讀書人導讀

書名：《被討厭的勇氣》：自我啟發之父「阿德勒」的教導

作者：岸見一郎、古賀史健；譯者：葉小燕；出版社：究竟；ISBN：978-986-137-195-5。（攝影／李祈縈）

導讀／資工系教授王英宏

你是否也曾——為了獲得別人的認同，像是滾動的石頭一樣失去原來的形狀？終日擔心自己沒有符合別人的期待，難以選擇與決定自己的未來？受制傷痛束縛，存怨於心、懷恨於人！

心理學大師阿德勒不只是心理學家，也是一位思想家與哲學家，但是，阿德勒思想經常就被認為是理想論！因此，本書採用年輕人與哲學家對話的形式，將讀者們可能有疑惑的部分精心安排在其中。就如本書中，透過年輕人不斷地提出各類有趣的邏輯陷阱之發問，一次又一次地試探我們自己的思考中心到底是否會受哲學家牽引？因為哲學家對於「目的論」跟「決定論」的想法始終能夠拉扯出許多常人陷入的謬論與自以為是。透過哲學家的帶領，讓讀者經歷一場邏輯思辨三溫暖、釐清新的生命價值。

「被討厭的勇氣」並不是要去吸引被討厭的負向能量，更非鼓勵自大、自傲、自以為是！而是，即使過去已如此，我們如何仍可以堅定地堅持生命目標、盯視內心的渴求，然後重新做出選擇並持續努力！閱讀本書，讓讀者有機會檢視自己，如果想要的生命是可以這樣創造，那麼就要看見生命想活出的核心渴望，因此，即使有被討厭的可能，也都要用自己的雙手雙腳往那裡走去。也因此，書中的哲學家要對年輕人說：「所謂的自由，就是被別人討厭。」

因為，有了被討厭的勇氣，才是有了真正幸福的可能；因為，接受「被討厭」，是一種人生的豁達；因為，真正的自由是將即便正在滾落的自己，由下往上推的態度；因為，當我們可以不再被過去事件所宰制，才能還給我們身心很大的自由！

或許我們都走在或走過對人生的疑惑與追尋，閱讀本書可以為我們反覆經歷的生命過程中，帶來睿智與平靜的體悟。最後，引用本書的一個論點作為結語：問題不在於「世界」是什麼樣子？而在於「你」是什麼樣子！

被討厭的 勇氣

自我啟發之父「阿德勒」的教導

被討厭的勇氣 自我啟發之父「阿德勒」的教導

熱銷破50萬冊
連續158週長踞書店排行榜！

今周刊×Cheers×經理人
蘋果日報×聯合報等媒體：

從總機小姐到企業老闆
都要鍛鍊的心理素質！
年度必讀，也值得推坑的好書！

林依晨盛讚：
相見恨晚，
亦猶未晚也！

淡江時報社