老師:鍾家豪

書名:被討厭的勇氣:自我啟發之父「阿德勒」的教導

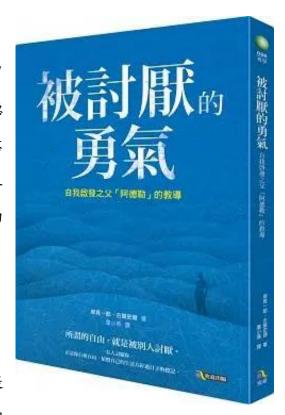
作者:岸見一郎, 古賀史健

出版社:究竟出版社有限公司

分享:

《被討厭的勇氣》是岸見一郎與古賀 史健合著的一本自我啟發書籍,基於阿德 勒心理學理論,以對話形式探討人生的意 義。書中,年輕人向哲學家請教如何過上 更幸福的生活,揭示了自我責任和勇氣的 重要性。

阿德勒強調,幸福來自於勇於面對自 己的內心,而非依賴他人的評價。書中提 出的「被討厭的勇氣」概念,挑戰了我們



對他人看法的依賴,鼓勵我們追求真實的自我。作者通過生動的案例,讓讀者理解如何改善人際關係,並學會負責任地面對自己的選擇。

閱讀這本書讓我深刻體會到,真正的自由來自於對自我的接受與理解。我們應該勇於面對生活中的困難,並學會欣賞自我。這本書不僅適合渴望心理成長的 人,對於任何希望提升自我認知的人而言,都具有重要的啟發意義。