

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。

