

我聽學長《自卑與超越》說書的心得

文·材料系100級 王尊民

在 這場為現代經典《自卑與超越》舉行的說書演講中，杜書伍學長巧妙的先將主旨點出後，就更進一步地將他的人生經歷以及曾經遭遇的困境，一一列舉出來，藉此佐證書中的理論；道盡其個人的種種歷練與其對人生的體悟，以及人生當中的「命



2008.1.2. 杜書伍學長蒞臨母校導讀《自卑與超越》（圖片由公共事務委員會提供）

運」及「困境」，對於一個人所帶來的影響，正與本書《自卑與超越》作者阿德勒(Adler)的思想理論互相呼應。使我們瞭解於此書那極為重要的中心理念——「超越自我」。

從人類初為人的4、5歲孩童時期起，即能觀察到人的基本認知，因此我們對於一件事物的看法與態度，也是從這個階段開始奠定的。無論是對某些東西所產生的喜惡，或是在往後的生活中對某事物不自覺的逃避，這一切看似理所當然的「原則」模式，都是我們在生活環境中潛移默化的結果。因此，我們不禁會問：「難道我們所有的一切，

早已在我們還是幼童之時就已決定好了？難道我們生活周遭的環境，無法改變的，將影響我們一生的命運？」。

然而在分享中，杜書伍學長憑藉著《自卑與超越》書中的論點，提出個人獨到的見解。以「超越自我」的主旨，定義「自卑」為轉化自我的一個新契機；並將那看似已成定局的「命運」，用一種不同的態度，來面對眼前所發生的障礙或困難。

當面臨考驗時，人們往往措手不及，若又在過去的經驗中，都未遭遇過類似的困境，此時，人們的內心將醞釀成一股難以負荷的巨大壓力。正如同杜學長於演講中所言：「人所有的認知皆來自與外界的比較，發現不如人就會產生自卑的感覺與認知」。在這樣的情形下，有些人選擇就此逃避問題、自暴自棄，以求得一種自我內心的解脫；相反地，也有些人正視問題的影響，分析人事時地物各個因素，以調整自己處事的態度，改變那早已根深蒂固於內心的舊思維。

觀察歷史上許多成功的偉人，我發現大多數的人在面對困境時，皆以後者「超越自我」的思考方式處理問題；好比學長於演講中提醒著我們：「愈是強烈的自卑，其可能產生的超越力量也愈大；正因這股力量相當大，若能夠妥善運用，則可以成爲一股不斷突破的動力。」或許，有人會質疑這個方法似乎不切實際，沒有真正的解決當下的困境，但是這樣的態度卻並非是逃避於現實，而是真正的釐清問題的核心，讓人利用這個機會，再一次的認識自己，並「超越」以往的自己，甚至進而改變周遭的環境。

另外，學長於演講大綱中也提到：「人生是不斷思考的過程」。的確，唯有透過對問題與現象的深入探討，面向困惑之處冷靜並且反覆思考，逐漸的釐清問題，因而得到對策與因應之道。所以，無論困境讓人多麼的不堪，那些不可抗拒的現實難題與環境的打擊多麼的顛覆，都無法讓我們放棄自己，反而是再一次給予我們希望／機會——「超越自我」。只要我們堅持、擁有熱情並保有信心，相信有日我們將能打破被困境所限制的「框架」，以展現生命的價值，創造理想的人生。

最後，感謝杜書伍學長抽空來爲我們講述《自卑與超越》，不僅分享來自書中的體悟，也提供了學長自身的生活經驗與人生觀，與我們學弟妹共享，帶給我們一場難忘且獲益良多的演講。友聲