

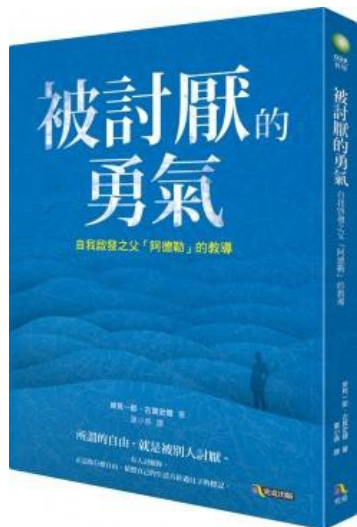


阿德勒 面對自我的勇氣

2015-10-03 林湘芸 文



《被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導》（嫌われる勇氣—自己啓発の源流「アドラー」の教え）由日本哲學家岸見一郎及作家古賀史健共同編撰，內容講述一名年輕人和一位哲學家，在經過五夜的思辯後，從討論中了解由阿爾弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）所提出的「個體心理學」的中心思想。



《被討厭的勇氣》談論阿德勒心理學。

（圖片來源／誠品網路書店）

阿爾弗雷德·阿德勒為奧地利的精神科醫師，與西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）、卡爾·古斯塔夫·榮格（Carl Gustav Jung）並稱「心理學三巨頭」，為個體心理學的創始人。主張每一個人在社會上都是不同的個體，所有行為都是有目的性，並透過貢獻他人感受自我的價值。

對話方式 透析阿德勒思想

故事源於一名年輕人，因為他無法接受哲學家提出「世界無比單純，人人都能幸福。」的觀點，於是前往拜訪他。和其他用論說文論述阿德勒心理學的書籍不同，《被討厭的勇氣》仿效柏拉圖（Plato）的《對話錄》，用對話的方式來撰寫，在哲學家 and 年輕人一來一往的問答與討論之間，一步步解析阿德勒心理學的概念。

書中年輕人就像是對阿德勒的思想感到疑惑的讀者，提出對阿德勒思想的懷疑之處，並在感到矛盾時，提出質疑、反駁；而岸見一郎化身哲學家，運用阿德勒的思想，為年輕人解答，並讓年輕人找回自我生存的價值。透過兩人的對談，彷彿在讀小說，讀者可以比較簡單地了解阿德勒心理學。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 印度的女兒 反思性侵暴力
- 跨界 古典與流行交響
- 刻劃愛情的二十六種面貌

總編輯的話 / 楊淑斐



本期為二二三期，共三十三篇稿件，其中以評論類文章及文化現象居多。本期側欄廣告以交大網路電臺goto&Play為題，帶大家鎖定即將開播的節目內容，令人十分期待。

本期頭頭王 / 胡浣莊



懶惰，卻有深如溪壑的慾望，我不在意開心快樂，我只想要抵達目標，我是胡浣莊。

本期疾速王 / 羅宛君



逃不過3.14的大臉 躲不過比胸部還大的肥肚 懇求我的眼睛可以流的不是淚 而是油

本期熱門排行



平凡的故事 不平凡的音樂
趙廣潔 / 影評



斷尾求生 陣前拔柱驗民心
胡浣莊 / 社會議題



再年輕一次 追尋青春夢想
姚煒哲 / 影評



馬頤 孤島上的音樂詩人
唐宜嘉 / 樂評



十字架的開端 贖罪的終點
呂安文 / 書評



年輕人與哲學家討論阿德勒心理學。

(圖片來源/BOOKLIFE圓神書活網)

改變 由自己決定

在第一夜的討論，當哲學家提出「人是可以改變的，而且不管是誰，都能變得幸福。」時，年輕人對「改變」提出質疑，認為過去遭遇的事情，會使想要改變的人無法改變。對此，哲學家立刻投下一顆震撼彈—阿德勒心理學否定心理創傷，與佛洛伊德認為心理創傷造成現在不幸的遭遇的論述背道而馳。

「心理創傷」是指人在遭遇重大事故或是衝擊後，痛苦的經驗在心中產生陰影，患者會產生焦慮、不安等症狀，嚴重時可能會變為「創傷後壓力症候群」，現今多採用藥物治療及心理治療以撫平創傷。患者會因為避免勾起對創傷事件的回憶，盡可能防止接觸到相關的人事物。像是在歷經鄭捷臺北捷運隨機殺人事件後，有乘客會因為避免回想起當時的情景，排斥搭乘捷運。

年輕人則以他的朋友為例，他的朋友不敢走出屋外，即使他想改變，但是一出門就會開始心悸、發抖。哲學家用「目的論」解釋朋友並非因為不安無法走出去，而是有不想走出去的「目的」才製造不安的情緒。「不要由經驗來決定自我，而是由我們賦予經驗的意義來決定。」這是阿德勒在否定心理創傷的論述中提到的。阿德勒以目的論做解釋，認為其實人的心中一直存有不要改變的想法，才會將過去遭受的不幸當作是正當理由，強調決定自己人生的，是當下的自己，呼籲不要被過去的經驗限制。

煩惱來自人際關係

「人類的煩惱，全都是人際關係的煩惱。」這是阿德勒心理學的基本概念。在社會上，小至去商店買東西，都會和他人有互動，因此人際關係的處理，一直是人類生命中重要的課題之一。

如同目的論的說法，人總是用藉口來掩飾自己內心的目的，即便連自己都沒有察覺。年輕人覺得自己個性彆扭，所以不容易交到朋友，哲學家解釋這是因為年輕人害怕被人討厭、在人際關係中受傷，導致把個性當作是藉口，合理化自己孤僻的原因。

另外哲學家也衍生關於「自卑感」的解釋。在與他人的互動中，人不免會拿自己和別人做比較，當覺得自己低人一等時，便會產生自卑感。多數人認為自卑感是極為負面的字詞，但是阿德勒認為自卑感和追求卓越一樣，是能夠幫助成長的正常刺激。只要擁有消除自卑感的勇氣，自卑感就會形成前進的動力，然而，若是把自卑感當作藉口，不斷貶低自己，就是「自卑情結」。

很多人常常把現實生活中的限制，當成自己無法成功的藉口，因為不想為了改變，而犧牲目前的享受及快樂，因此選擇維持現狀。其實，他們只是少了勇敢去改變的勇氣。

顛覆傳統思想 尋找真正的自由

人際關係互動中，人時常尋求別人對自己的認同感，關於被認同的需求，阿德勒否定向他人尋求認同，認為這是造成人類不自由的主因。現實生活中，常常會看到有人為了得到認同，做出違背自己原則的事，或是把不能負擔的責任攬在身上。為了能夠被認同，於是開始依照別人的期望，去做別人希望做的事。在意他人的目光、避免自己被討厭，往往壓抑自我的本性，無形中，人生受到拘束，變得不自由。

為了活得自由，哲學家提出「所謂的自由，就是別害怕被別人討厭。」這個說法，顛覆一般人的思想。根據今週刊在二〇一五年五月的調查，在職場上，有**71.2%**的人怕被討厭，只有**3.4%**的人不擔心被討厭；其中，有**60.4%**的人為了不被討厭而迎合他人，只有**4.4%**的人不迎合別人。多數人為了不被討厭，努力去滿足別人的需求，但世界上沒有人是能夠滿足所有人需求的完人。能夠不在意別人的評價、擁有不被別人討厭的勇氣，才能誠實地做自己，貫徹自己的生活方式。



調查顯示職場上有**71.2%**的人怕被討厭。

(圖片來源/聯合新聞網)

拿出勇氣 舞動自己的人生

從《被討厭的勇氣》中，不難發現阿德勒的個體心理學強調回歸到「當下的自己」，所有的事情都是可以由自己做選擇，不受外在因素的干擾、不受過去經歷的限制。經過五夜的時間，年輕人重新找回面對生命應有的態度，只要拿出勇氣，在此刻誠實地面對內心最深處的想法、接納自我，每個人都可以是幸福的。



變調的冷笑话 吐槽的對否

本篇是針對於中國的一部動畫進行簡單分析，帶出其背後的問題。

再年輕一次 追尋青春夢想



敘述一位女性重返青春年華，嘗試了許多新奇的事物。

▲TOP