

被讨厌的勇气读后感(8 篇)

被讨厌的勇气读后感 1

这本书是两位日本学者以“哲人”和“青年”对话的形式围绕阿德勒心理学进行的讨论，书中的种种话题频频让我有“躺枪”感。

阿德勒是心理学三大鼻祖之一，另外两位是弗洛伊德和荣格。

简单来说阿德勒和弗洛伊德的不同是：

弗洛伊德说：你之所以有今天都是因为你过去遭遇了不幸。

阿德勒说：你之所以认为你的人生都是不幸是因为你不想从过去走出来。

如果说弗洛伊德像一个圣父高举受害者的大旗告诉你“孩子这不是你的错，错的是这个世界...”，

阿德勒就像一个不讲情面的老板告诉你：“别跟我哭唧唧些没用的，我只关心 kpi 完成了没有！”

弗洛伊德是决定论，阿德勒是目的论。

如阿德勒本人所说，他研究的不是“拥有的心理学”，而是“使用的心理学”。

一、关于心理创伤：

阿德勒说，心理创伤都是自找的，是因为下定了决心不改变，因为改变太痛苦，于是你一直向后看，试图从过往经历里找出不

让自己前进的理由，以便更心安理得的呆在舒服的当下。

向前看，只有目的，为了达成目的，我该怎样看待和合理利用过去的经历。此时就无所谓创伤，都是可以为我所用的经历。

二、关于接纳自我：

改变的第一步是你要接受此时此刻你严重“残缺不全”的自己，不管现实如何不尽如人意，你都要告诉自己，我允许自己这样。

三、关于“你是一切问题的原因”：

当你听到这句话觉得委屈，说明还没有摆脱归因思维，这句话是说不管外部环境如何，不管你经历了什么，你能把握并改变的只有自己，所以凡事外求不得皆应反求诸己，这就是一种功利的思维方式，我不关心背后的原因因为对我没那么重要，我只关心对我未来达成目标有帮助的东西。站在当下坐标系的原点，我永远选择往正数的方向看。

四、关于自卑感：

阿德勒写过《自卑与超越》，他认为自卑感是一种健康且积极的情感，我们的一切进步都源于开始小小的自卑感，然后才有超越先前的自己，所以没必要排斥自卑感，正视它，把它当做一种信号，然后让自己变得更好。

五、关于自卑感的来源——缺点：

缺点不是缺点，取决于你如何看待，

身高矮，可以使人容易接近，没有距离感。

越多元的社会，市场越发达，各种“比较优势”的人越有立足之地，于是需要各种各样的人都可以找到自己的定位。你中性的看待自己的“缺点”，可能一不小心就会变成你独有的竞争优势。

“和别人一样”，“追求相似的`优点”，是价值观单一的工业时代的过时的价值观。

我的感想：

一开始看这本书感觉真是诡辩论的邪教，看到后来发现不过是作者发现了一种效率最大化的能量使用方式。

人生苦短，纠结过去确实能使你最终“死的明白”，但是解释远不如创造来的过瘾。

每一个人的此时此刻都像是一个坐标系的原点，你可以选择项后看，也可以选择向前看，弗洛伊德是负数的方向，阿德勒是正数的方向。

你可能觉得阿德勒很阿 Q，明明很不幸，不但不承认不幸，还想尽办法吹自己，我也这么觉得。

但是谁说阿 Q 一定不好呢？要看你用来干什么，如果你只追求心里舒服，那确实是毒鸡汤，如果你想用来鞭策自己改变现状，

那用的正逢其时。

阿德勒是关于改变的哲学，并给予你改变的勇气。被讨厌的勇气读后感 2

一开始读这本书时，边读边思考，感觉阿德勒心理学真的很有新意，视角很独特。

比如他否定心理创伤，说“决定我们的不是过去的经历，而是我们自己赋予经历的意义”。是啊，总去寻找原因，认为正因为之前如何现在才会怎样，对于人的成长真的少了些积极的因素而多了宿命的色彩。过去发生的一切，肯定会有影响，可是自己如何去看待，赋予它什么意义，却可以成为由此改变的巨大动力，我觉得非常有积极意义。尤其我们回顾过去，既然已经发生不能改变，就要赋予它积极的意义，作为珍惜现在、改变现在的动力。

再接着读，就受到巨大的冲击，阿德勒心理学否定寻求他人的认可！认为我们没有必要满足别人的期待。我是学社会学的，人是社会人，是镜中我，是通过别人对我们的反应来调整、规范和完善自己的。可是现在要我们不要去满足别人的期待，是不是矫枉过正，走入另一个极端了呢？我和书中的青年一样觉得不顾别人的感受而我行我素是绝对不可能的。可是再往下读，读到人生课题这一章节，我慢慢觉得被说中了自己的要害。

我就是那个很容易课题混淆的人，我是如此在乎别人的感受，

别人的一句轻描淡写的评价都让我深感不安，为了让别人满意，为了维持一派和谐，甚至会委屈求全。我把本属于别人的课题强加在自己身上，给自己背负了沉重的压力，不是牺牲，而是对自己的执着。

如书中所说“一味追求别人的认可，哪怕竭尽全力迎合别人也还是以自我为中心，是对自己的执着。”另一方面，我也不自觉地对别人的课题从所谓的“为你着想”的角度去横加干涉，引发了权力之争。

所以，当我知道了课题分离这个命题之后，当我不开心，为一些关系纠结痛苦的时候，我愿意冷静下来划一划界限，是不是太期待别人的认可了？那可是别人的课题。是不是对他人进行了干预？那可不是我的课题。

这样去想，心绪会平和很多，当不那么执着于自己，更关心他人之后，我发现分离的效果并没有使得人际距离拉远，反而多了更多的理解和包容。正如书中所说：“课题分离不是为了疏远他人，而是为了解开错综复杂的人际关系之线。”“课题分离是人际关系的入口”。课题分离、划界限真的需要好好思考和实践。

阿德勒告诉我们，每个人的价值体现在对他人有贡献，我觉得非常积极。一开始我觉得阿德勒的心理学很大程度上是自我安慰，是精神胜利法，但是读到自我接纳、信赖他人、他者贡献时，

我看到他实际上非常积极地指向了外部，不是寻求自我的回报。幸福就是贡献感，人生就是连续的刹那，在于每一个此时此刻，过好每一个当下，走着走着自然而然就走到了自己人生的高处。

最后，以书里的句子作为结束。“上帝，请赐予我平静，去接受我无法改变的；给予我勇气，去改变我能改变的；赐我智慧，分辨这两者的区别。”被讨厌的勇气读后感 3

这是一本值得一读再读的书，第一遍读过的感觉：书里的观点很正哦！轻松的阅读，读完后有种蠢蠢欲动的感觉，想要照着做试试看，但需要再确认下实操方法。

“自我接纳—他者信赖—他者贡献”是我们想有勇气地生活成长的必经之路，这三步走就像游戏通关，要想到“他者信赖”这第二关，首先要真正做到：自我接纳（对自己的无条件信赖），才有可能找到第二关的门。

过了第二关，第三关才会出现，第一关过了，第二关才显现，跳着来的话，第一关没过，看到的第二关也许是海市蜃楼无法开启第三关的门。过关过的是否彻底，取决于人生这看似一条线上的各个点，即生活中的每一天是否尽情地舞蹈了。特别喜欢书中关于旅行的举例，旅行不是你到了目的地的那一刹那，而是从你打开门，踏出旅行的第一步开始就人在旅途。有时候会纠结：担心自己没用看到体验到别人体验到的景致，从书中的角度想：每

个人的旅途因为人而不同，别人的经验可以借鉴，但每一刻的体会都是纯个人的。

三关中的后两关更有水到渠成的味道，真正难做到的是：第一关——自我接纳。

大量的对话都是为了让青年接纳自我。

1、接纳自我并付诸行动是第一步：“原因论” VS “目的论”。“决定我们自身的不是过去的经历，而是我们自己赋予经历的意义。”“重要的不是被给予了什么，而是如何去利用被给予的东西。”想起自己曾经做过的一个决定，我感觉自己是一杯很咸的盐水，过去的经历是我杯中的盐，时间久远无法析出，我能做的就是不断地向里面加清水，稀释成可饮用的淡盐水。——“我们需要的不是更换是更新。”

2、自我接纳的第二步：人际关系是自我接纳的练习场。登上人际关系这个练习场，需要自己做一些准备：放下自卑情结和优越情结，“困扰我们的自卑感不是‘客观性的事实’而是‘主观性的解释’。”卸下一决高下的铠甲，且不用“把他人的幸福看作‘我的失败’，所以才无法给予祝福。”困难也好，挫折也罢，无论如何面对——接受——处理，同时相信处理方法和表达方式决不仅仅只有“发怒”这一处理方式。

3、自我接纳第三步：课题分离。拥有被讨厌的勇气，不是去

讨别人的厌，自顾自地不顾他人感受和安危。而是即使冒着被别人讨厌的风险，也要坚持自我，如坚持自己的观点。在这里要分清是他人的课题，还是自己的课题。很典型的例子：别人是否讨厌我，是那个“别人”的课题，但若我心中有想法说：“我都这么做了，你都不认可我、接纳我。”这就变成了我的课题，我有求回报的心理。

4、自我接纳的第四步：放弃自我中心。读第三章时我有一个问题：在想融入一个群体时，我们是会付出，但付出的目的，似乎是被认可。问题和第三章里的“自由就是不再寻求认可”有些相悖，好像答案在这一章中。如果做到了：将“对自己的执着”转换成“对他人的关心”，寻找“共同体感觉”（把他人看作伙伴并能够从中感到“自己的位置”的状态），并积极地参与到共同体，可能之前所想的为获得认可的“付出”，就成为整个人投入后的自然行为，而不带什么“使命”。

本书关于阿德勒心理学的对话最后落点在：直面“人生课题”。也就是不回避工作、交友、爱之类的人际关系课题，要积极主动地去面对。人生的解释权在每个人自己手里。被讨厌的勇气读后感 4

与其说是被心理学上的逻辑惊艳到更多的是寻找到共鸣。

与苏格拉底的原因论相悖，阿德勒心理学强调目的论，客观

的事实与主观的解释、被动的心态和主动的选择之分。发生什么不重要，重要的是怎么看待已发生的事件；同样的，被赋予什么没关系，有关系的是怎么利用被赋予的东西。简而言之，此时此刻的主观能动性决定了你是谁，你怎样。

人际关系是一切苦恼的源泉。反复提起的原生家庭问题在阿德勒理论面前就有了不同的答案，之所以自闭之所以沉浸在过去的伤害中是因为这样才能更安心，这样才能不与外界交往，才可以按照自己的心意活着。不愿反驳不是因为理论不足，不敢表白不是因为容颜不佳，不去面试不是因为能力欠缺，不反驳、不表白、不应聘的目的是拒绝被他人讨厌和拒绝。如此，才能保护自己谨小慎微的自尊心不受伤害，才能心安理得的维持现状。在对不变的眼前的不满和对改变的未来的不安中，人往往更愿意选择前者。人们总爱说等有时间了我就去干什么，但是只要我不去做，就永远保留着只要我去做就一定会成功的可能性，所以不是没时间没精力，只是我的目的就是不做，不然我的真实能力和潜力可能会摧毁当前的生活。发脾气同样适用目的论，情绪是可以掌控的，多是为了威慑对方才怒发冲冠歇斯底里，讲道理也能达到目的，但总会觉得效果大打折扣了。阿德勒就此论题给出的破解谜底是课题分离，你只负责去做，别人怎么想与你无关，即“我爱你，但与你无关”。

人最大的不幸就是不喜欢自己。自卑是个中性词，是人追求进步的一种健康的心理状态，但我们往往夸大它，使其成为认可欲求。总是让别人的喜好左右自己的行为，总想要去得到身边的人乃至是全世界的人的认可。如果别人的认同与表扬成为操纵自己情绪的手段，那个体就失去了独立存在的意义。那么如何才能以一颗甘于平凡的心态轻松的活着呢？书中概括了三点：自我接纳、他人信赖、他人贡献。简单的说就是接受自己，无论是优秀的你还是不堪的你都是独一无二的你，有些人仅仅是因为你的`存在就会幸福。其次，无条件的信赖而不是信任他人，信任需要担保抵押但信赖是不讲条件的，你始终都是你，背叛不足惧。最后，放下得失之心，做有益于他人的事，从对他人有用中实现自身价值。从课题分离到共同体感受，完成人际关系的良性闭环。让我们像祈祷文中那样祈祷吧：上帝，请赐予我平静，去接受我无法改变的；给予我勇气，去改变我能改变的；赐我智慧，分辨这两者的区别。

生命的轨迹不是一条直线而是由无数个刹那构成的点。就像旅行的目的不是到达某个地方，人生的意义也不执着于攀登某个高度，途中的风景才弥足珍贵。鸿鹄之志也难解琐碎生活中的满地鸡毛，所以没有目标也无妨，认真过好此时此刻，这本身就是跳舞。老师今天教的字学会了吗？领导今天布置的工作完成了吗？

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/047053005150006156>