

被討厭的勇敢

- (1) 書籍或文章的閱讀動機: 這本書他在講解的是發出自己內心的創傷讓自己表現出人是可改變的，也表現出自己是管以前被誰或被什麼樣的人所討厭或是在外貌上面被別人討厭，而這本書也是鼓勵我們年輕人勇於發出自己的心理壓力努力的對抗它才能勇往直前。
- (2) 獲得書籍或文章啟發的章節內容: 書籍內容提到許多的含意，也讓我們知道人們為什麼無法改變? 為什麼自己感到那麼卑微? 無法感受到幸福? 人生雖然有很長的一段路要走，但是人們會心想著負面影響一直往負面的影響走下去導致現在的憂鬱症，而這個作者寫到哲學家主張「世界無比單純，人人都能幸福」、世界明明複雜混亂，哪裡單純了? 如果幸福真的這麼容易，為什麼他還會過得這麼痛苦? 阿爾弗雷德·阿德勒 哲學家寫到。說到負面的情緒會影響到周遭的附近的未有感受到這樣的想法，而這樣會一直負面下去導致更多人因為這樣導致不好的情緒發生。而這樣的事情以會影響關於人際關係，因為會被別人討厭是因為自己曾經是否講出不好話，最讓自己感到自卑或是很在意自己的長相才会有這樣的想法，而自己該如何掌握就是從「我」這個角色做起開始，只要存在在這個世界上是必有價值德，只要人生過的再苦還是要把它完成這樣才是活在射界上的意義和價值。
- (3) 反思自己的論述或觀點: 自己確實看了這本書之後覺得自己有這樣的念頭。因為在國中的時候，自己什麼都學不好只知道玩樂根本沒有把讀書當作一回事，而且考試成績又很不離想亂考一通，導致在國中有想不開的情形自己覺得讀書是沒有價值的而且被別人討厭，還在國中時被其他同學嘲笑及討厭自己是一個沒用的人，自己親身體驗過被嘲笑後有一種不安的感覺然後一直有負面的影響，而學校老師也三不五時去家裡家庭訪問自己的小孩是否是個有問題的小孩，每次我在學校闖禍的時候爸媽會非常的害怕家裡的小孩在外面闖禍的事情會非常的緊張又擔心，然後自己有去看了身心科自己跟當時的醫生說過自己會朝向這樣的負面影響在學校常常坐不住，所以自己會覺得自己已經沒有藥醫了但是自己會覺得說如果有藥醫的話那還能補救嗎? 自己當下覺得心裡壓力感到良心不安，後來發現是是缺發專注力不集中的症狀因為在全世界不管是台灣，許多小朋友都罹患了這種病但是這是可以醫的可是吃太多會影響發育，所以自己從高一開始吃到現在情況有比以前好很多部會動不動東張西望，到了高中進步的非常多而想當初如果自己沒有去找醫生的話自己可能會變成一個叛逆的小孩，自己沒有好好想未來要做什麼，而是自己也

沒有好好反省自己當初不要做出那種不好的舉動恐怕就不會有這樣得影響所導致。而這本書從我高中看現在一直在看，從一個被別人討厭到現在是一個不被討厭的對象，也想自己能到現在也是還蠻了不起了。在家裡，自己的父母以前很常被講說自己的小孩很笨對未來沒用只能當路邊的乞丐，到現在自己會自律的把該學習的學一學，把不會弄到會為止才是自己該有人生也可以創造自我把我當下，自己對未來的一句話：「機會是要留給有準備的人」而這句話我引記在心，現在到了大三的我在幾年也要成為創新且有正能量的上班族也要好好把這時候了。

(4)參考文獻：

ISBN：9789861371955

書名：被討厭的勇敢 心理學