

尋找幸福的路上

閱讀動機

我從來不翻閱心理勵志的書籍，在我的定義裡，書籍除了學術性質，其餘大多是娛樂消遣，這是一次例外，也是一個開始，或許我真的需要指引，才會來到這本書的面前，並認知到書籍也可以是引導者的存在。

這本書很特別的是，全書都使用年輕人與哲學家的對話來進行，年輕人就像代表讀者，用各種經歷來反駁和提出疑問，而哲學家會循序漸進地引領年輕人，回應所有的反駁、疑問，並以案例的方式來做說明，讓人非常容易走進阿德勒心理學的世界，並學習如何改變自我生活型態。

與阿德勒的初次會面

我喜歡看那種類似「說書人」的影片，聽聽各種意想不到的、曾經發生的、令人深思的題材、故事，亦或者歷史事件，探索好奇心是我無法壓抑、近似本能的欲望。

就在那一天，一如往常打開YouTube尋找一道「配菜」，打算為我的晚餐時段增添不少愜意氣氛。意外地，今天的題材是心理學，其中有段讓我為之一愣的部分：區分「你的問題」和「別人的問題」，簡直像枚震撼彈，就從這晚開始，我好似大夢初醒，是啊，在我們之前，是我和你。

直至我初讀《被討厭的勇氣》，熟悉感如潮水般湧來，原來這並不是我與阿德勒的初次見面，書中內容與那晚的影片不斷重合，直到這時候我才恍然發覺，其實那部影片的標題就叫做「被討厭的勇氣」，可惜當時的我只當作是那次題材的總結標題，並未發現是書名。

目的論：拿回人生的發球權

「有原因才會有結果」，也就是說，過去所發生的事（原因）決定了現在的我（結果）

「因為從小就受到父母家暴，所以我沒辦法正常融入社會」，這種就是我們常說的心理創傷，正如同佛洛伊德的論點：心裡背負的傷痛（創傷）造成現在不幸的遭遇。「過去」發生的事決定了人的「現在」，就是「決定論」。

學生時期總會這麼想，因為我的家庭並不富裕，我下課後需要去打工，沒有辦法像同學一樣，在家認認真真讀書、耐心研究作業題目，或者在課後與同學相約咖啡廳相互討論考試範圍。對於我來說，學校的作業、考試永遠只能在學校準備，離開學校後的我沒有時間，也沒有體力，所以我也沒辦法拿到多好的成績。這時的我把一切歸咎於家庭因素以及過去經歷。

應該追究的，不是過去的「原因」，而是現在的「目的」

哲學家提到「目的論」，所謂的心理創傷只不過是為了達成某個目的的手段，更表示「不要由經驗來決定自我，而是我們賦予經驗的意義來決定」。

以目的論來說，事實上我只是本身不想讀書，所以營造出沒有時間也沒有體力，來達到我不讀書的目的，當我有閒有力的時候，我真的會坐下來好好地讀書嗎？若我們可以清楚認知自己的「目的」，那麼其實你已經拿回了自己的掌控權，至少不會將所有歸納於過去，固定了自己的未來。

課題分離：人際關係的清道夫

「我們可以將馬牽到水邊，卻不能強迫牠喝水」

阿德勒心理學的基本立場——課題分離，出現問題的時候，我們必須以「這是誰的課題？」來切入，將自己與他人的課題做分割。

我有個相識多年的朋友，她是位優柔寡斷的人，但同時她也很受異性歡迎，所以在感情方面總是會來跟我吐苦水。我主要作為一個傾聽者的角色，但當她提出她的問題點，我一定都是用「如果是我的話」來回答，因為我只能給予她「建議」，真正能做選擇的只有她自己，即使她選擇了在我看來最糟糕的決定，這時我就會告訴我自己這是「她的課題」，我不能介入、也不能強硬的逼她與對方分手。相對地，我也不能讓他人來介入我的課題，可以為我做決定的只有自己，也只有我需要承擔決定帶來的風險。

認同需求的束縛：別為了滿足他人而活

聽清楚了，我們「並不是為了滿足他人的的期望而活」

「認同需求」這件事或許已經深根於我們內心之中，透過他人的認同來鑑定自己的價值，這種被認同需求束縛的人是不自由的。

我曾考到一所不錯的國立大學，當時我希望這能夠使我的家人認為我很優秀，但接下來幾個月我無法平衡課業與工作，加上家裡條件實在不是很好，於是我最終選擇退學。

退學後，我開始尋找夜校，計畫是白天工作且在工作中學習技能，晚上上課補足學歷。說實話，由於從小在親戚認知裡我是個聰明的小孩，所以我很擔心當親戚得知我就讀私立夜校，會不會有「那個人的女兒也不過如此」的想法？甚至開始懷疑自己是否真的只是小時了了。

不過就在我開始了一份全新領域的工作，還有很多我可以學習的技能，這個時候便認知到我的選擇是對的，我還是一樣地向前走，雖然不是以尋常大學生的方式，我開始能定義自己的價值，也逐漸放下他人的認同，我想這一刻我確實得到了自由。

社會意識：從「我」到「我們」

社會意識，是我們在思考什麼是「幸福的人際關係」時，最重要的指標

書中多次提到的核心——社會意識：把別人當成夥伴，並感覺到「有自己的歸屬」，簡單來說，就是對社會的關注，把對自我的執著轉變為對他人的關心。而想要達成社會意識，就需要「接納自我」、「信任他人」與「貢獻他人」這三項。

首先是「接納自我」，因為我們不能「更換」自己的過去，所以最重要的是「該如何運用」，所以需要改變對自己的看法，就像哲學家所說：「在自己無能為力的情況下，坦然接受那個『辦不到的自己』，而且盡自己最大努力朝目標前進，不欺騙自己」。

「信任他人」則是能夠無條件地相信他人（「背叛」是他人的課題），只有真正的信任，才能與他人建立更深厚的關係、相互成為夥伴；而當周遭的人都是你的夥伴，並在此處獲得歸屬感、成為共同體。接下來「貢獻他人」就是對夥伴採取一些行為或影響，期待有所貢獻，從而獲得貢獻感，不需要親眼見證你的貢獻，只需主觀感受即可。

在有歸屬感的共同體當中，大家互相信任、互相貢獻，一起感受到「我對某人有用處」並全盤接受這樣的自己，即使對於生活還有些還未滿足的地方，也會正向面對，努力向目標前進，或許我們將踏進幸福的範圍裡。

活在當下：跳一場無目的的舞

看起來像線條的人生是一連串的点，這意味著我們的人生是一連串的剎那

是的，人生不該瞻前顧後，不回望過去，也不眺望太遙遠的未來，你真正可以活的只有當下。

對於有遠大抱負的人，我無法共鳴，我總會想，要是你在走向巔峰的半路上就離世了呢？我有個朋友，他是很在意最後結果的人。對他來說擁有目標就一定要達到才算完成，

但以我的視角來看，過程何嘗不適一種完成呢？即使最後的模樣並不如你當初預設，那也是你一路走來的腳印。

很多時候人們會有「以後再說」、「下次再……」的想法，忽略了活著的當下，但是家中年邁的長輩真的能等到你的以後嗎？自從體會到親人的離別後，我就更加珍惜每個此時此刻，過去與未來都不存在，只有認真活著每個剎那，即使人生在下個瞬間結束也會是完整的，這種就是「實現式的人生」，過程即結果，一步一步認真地走著，走到後來你才會驚覺「原來我已經到這裡了」，真正活在當下的人看不見過去及未來，因為此刻耀眼非凡。

結語與展望

阿德勒心理學將人生分得清清楚楚，強調世界是主觀的、過去的意義由自己定義、人與人的界線、社會意識、活在當下等，一步步帶你到水邊，當然，要不要喝水就看你自己了。

這本書將我吵雜的內心逐步安靜下來，讓我足以直視自己。我是個想學有很多技能的人，但如我所說，我總會覺得沒時間也沒體力，不過若我使用目的論來分析自我，或許我只是單純地擔心學習路上艱苦又難以得到成果，所以一直不願採取行動罷了。在真正認識自己後便滿腔熱血、充滿勇氣，對所有事物躍躍欲試，失敗了又如何？若沒有踏出第一步，那一切都是紙上談兵。「改變」就是從這一刻開始。

資料來源

書名：被討厭的勇氣

作者：岸見一郎、古賀史健

譯者：葉小燕

出版社：究竟