

閱讀寫作報告—閱讀、悅讀、樂讀

學號	
姓名	
題目	學會不過度在意他人
書名	被討厭的勇氣
作者	岸見一郎
出版商	究竟出版社

被討厭的勇氣 閱讀心得

這學期修情緒管理與人際溝通這門課之後，我開始比較認真去觀察自己的情緒反應，也慢慢發現其實我在與人相處時很容易受到影響。像是別人講話的語氣稍微冷一點，我就會開始想是不是自己哪裡做不好，甚至會在心裡一直重複回想當時的情況。久而久之這種習慣讓我變得比較緊張，在人際互動中也不太敢表達自己的想法。因此我選擇閱讀被討厭的勇氣，希望可以找到一些改變的方式。

這本書用對話的方式介紹阿爾弗雷德·阿德勒的心理學觀點，其中讓我最有感的就是課題分離這個概念。書中提到每個人都應該把事情分清楚哪些是自己的責任，哪些是別人的責任。像是我可以決定自己要不要認真準備報告，也可以決定自己在討論時要不要發言，但別人怎麼看我，或是他們喜不喜歡我的表現，這些其實是對方的課題。以前的我常常會把這些事情混在一起，覺得只要別人不開心或是不認同，就一定是我做錯了什麼。

回想以前在和同學或朋友相處的時候，我很容易為了讓氣氛不要變差而去迎合別人。例如在討論事情時，即使我心裡有不同的想法，也會選擇不說出來，因為我會擔心如果意見不同，可能會讓別人覺得我很麻煩。這樣的做法表面上看起來好像維持了和諧，但其實我自己會覺得很壓抑，也會覺得好像一直在配合別人。久了之後反而會讓我對人際關係感到疲累。

讀完這本書之後，我開始試著把注意力放回自己身上。我會問自己我現在的行為是不是我願意負責的，而不是一直去猜別人的想法。當我慢慢練習這樣的方式之後，我發現自己的壓力有減少一些，因為我不再需要一直去解讀別人的反應。雖然一開始還是會不自覺去在意，但至少我會意識到這是別人的課題，然後提醒自己把注意力拉回來。

書中還提到人際關係的煩惱其實大多來自人際關係本身，這句話我覺得很貼近我的經驗。很多讓我感到不安的情緒，其實都和別人的看法有關。例如看到別人表現很好時，我會開始懷疑自己是不是不夠努力，或是在團體中覺得自己不被注意時，就會覺得有點失落。這些情緒並不是事情本身造成的，而是我在意自己在別人心中的位置。

透過這本書，我慢慢理解到如果一個人太依賴別人的評價來肯定自己，那情緒就會變得很不穩定。因為別人的想法本來就很難控制，也不可能讓每個人都滿意。所以比起一直追求被認同，我覺得更重要的是讓自己認同自己。當我開始試著從自己的努力去肯定自己，而不是只看結果或別人的反應時，我會覺得比較安心，也比較不容易因為小事情就影響心情。

在實際生活中，我也開始做一些小改變。例如在課堂上需要發言的時候，我會提醒自己重點是把想法說清楚，而不是講得完美。當有人不認同我的意見時，我也

會試著用比較理性的方式去看待，而不是立刻覺得是自己不好。另外當我情緒出現波動的時候，我會先停下來想一想這個情緒是怎麼來的，是不是因為我過度解讀了別人的行為。這樣的練習讓我慢慢比較能控制自己的情緒，而不是被情緒帶著走。

不過我也覺得書中的一些觀念在現實生活中還是需要調整。例如完全不在意他人的看法其實很難做到，尤其是在團體合作或需要被評分的情況下，我還是會在意別人的意見。所以我覺得比較實際的方式是不要過度在意，而不是完全不在意。也就是在聽取他人意見的同時，還是保有自己的想法，而不是一味地迎合。

整體來說被討厭的勇氣讓我重新思考自己在情緒與人際關係中的問題，也讓我知道很多困擾其實是來自自己的想法。透過課題分離這個概念，我開始學習把責任分清楚，也比較不會把所有事情都往自己身上攬。雖然現在還沒有辦法完全做到，但至少我已經開始改變，也比較知道要怎麼面對這些情緒。未來我希望可以繼續練習，讓自己在人際互動中更自在，也讓情緒變得更穩定。