**《****接受不完美的勇氣 : 阿德勒100句人生革命》讀書心得**

**(1)書籍的閱讀動機**

曾經的我一度地追求完美，只要有一點點不在我預想的範圍內，或不被大眾所接受的自己，總是一再地做出旁人無法接受的行為時，我都會經歷一場自我崩潰，總是覺得為什麼自己總不能被大眾所接受；為什麼不能做自己想做的；為什麼一定要去聽旁人、家人所說的話去做；為什麼我不能有自我的思想；為甚麼我不能為自己的人生做決定，明明我才是主宰自己人生的那一個。我有過一段很長的自我迷茫時間，不知道什麼才是對的，不知道自己存活在世界上的意義在哪裡。那時候的我在社交平台上剛好看到有朋友在推薦這本書，便被朋友的觀後感深深吸引，便去找了這本書看。

**(2)獲得書籍啟發的章節內容**

逞強是自卑感的另一種表現。不要努力『看起來很強』，而是努力『變得很強』。

阿德勒提到自卑感是每個人都有的，只要沒達到目標就可能會有自卑感，有的人會因為不想讓人發現他的自卑感而表現出優越、高於別人的樣子，他們不是真的有本事，而是讓自己看起來很厲害。以前的我有一點這樣的情況，有點愛現，但這幾年好多了，因為我注意到自己的陋習。不用羞於自己的自卑感，我們應該因為自卑感，而努力充實自己，讓自己真正變得更好。

人們有時為了逃避失敗，會捏造自己生病一事。

「要是沒有生病就好了......」

以此為藉口，躲進安全地帶，圖一時輕鬆。

所謂的「疾病利益」，就是「人們利用一切東西，逃避人生的失敗」。我們人有時候會在不自覺的狀況下，捏造自己生病一事，想著要是生病，就不必上班、上學，也不用在人前暴露自己的醜態。一想到此，就會無意識地製造出「頭痛」、「肚子痛」、「嘔吐」等症狀。

熱心的人，不見得是體貼的人。只是想讓對方依賴自己，真切感受到自己是個重要的存在。

 看到這句話的當下，我立刻想到以前國中的有一位同學，她是一位蠻熱心的同學，會主動處理全班和老師共同的事物，她或許是一位體貼的人但在當下那個時期她的動機不一定單純。在國中的我，有時候在想難道她不累嗎? 確實所有人都依賴著她，但心裡就是有聲音告訴我她不簡單，一定不是我們平常看到的那一面而已。所以再看到這句話後，心裡也是很震驚！原來真的會有人的熱心是那麼刻意，就只是為了能感受自己是重要的存在！

不是稱讚對方『你做得很好呢！』而是向對方傳達感謝之意『謝謝你的幫忙。』只要讓對方體驗到被感謝的喜悅，就能使他自發性地持續做些對別人有貢獻的事。

這樣做是因為阿德勒認為所有人應該是平行關係，而不是上對下的關係。父母對兒女也應該是平行關係，所以不該有稱讚及責備。我的父母對我都是責備比較多再來才會是稱讚，但因為我一直在這樣的環境下生長，導致我非常的不自信及自卑感很重，這或許不是我想要的，但我無法控制這一切。但後來我長大後，我的父母也有慢慢改善跟我的相處方式，會像阿德勒所說的父母對兒女本應該是平行關係的相處，舉個例子:像我為我的父母做了早餐，他們會和我說『謝謝你做早餐給我們吃！』而不是只有說聲謝謝，這讓我很感動又充滿了動力，即使之後有機會再做早餐我也願意去做。

所以我覺得不稱讚而是表達感謝，很有道理耶！收到感謝的人會得到動力。雖然有的時候會很直接地說謝謝而已，但我會時常督促自己要記的每一個謝謝都要在後面明確加上想要感謝的事情。

**(3)反思自己的論述或觀點**

這世界上，有太多太多不完美的事、物，需要由不完美的我們去面對，而面對這些不完美的時候，需要的是在體驗生活時從中了解道理，進而再去改變自已的思考方式與想法。

對於現在仍然還在學習階段的我們，最能體會的道理是阿德勒所說的；遺傳和成長環境只是單純的「材料」，只有你能決定如何使用材料，打造真正舒適的家。而我們太常把所有的過失與不如意都推卸給這個養育我們長大的「家」和「人」，我常常在想如果我的家能夠非常的富有，或許我就能做更多的事情，如果我的父母能夠不為我的人生做每一個決定，或許我就可以快樂的過著自己所想要的生活。我們總是怪罪於自己的家不夠好，怨天尤人，把這個家當作一個推卸責任的藉口，人們總是習慣利用著身邊的一切人、事、物，來選擇逃避人生所有的失敗。但我們不知道的是，有的人雖能富有但他卻能把錢好好地運用；而有的人能富有卻是敗光了所有的積蓄，明明是同樣富有的人，卻會因為自己的想法而做出了截然不同的抉擇，遺傳和成長的環境只是我們每一個人都會去選擇的題目，使用了同樣的材料，不一定會打造出同樣的家，材料終究只是材料，如何去使用還是得看自己如何去抉擇。

當我們隨著年齡一定的增長，「家」對於我們的影響是越來越少了，慢慢的我們會開始發現家庭的因素已經不能影響到我們所創造的未來，只有「現在的自己」所做的決定，可以去影響到自己未來，當我們遇到難題的時候，不再是埋怨於自己的家庭，而是開始去認真地正視自己的不足和問題，去彌補自己的不足和正視由自己所造成的問題時，或許；當每一個人都可以去弄懂這一個道理時，那麼在往後的生活中會不會顯得更輕鬆一點呢?當一個人藉由改變自己的「認知」與「定義」時，改變自己的認知其實也就是改變思考方式、行動，以及情感，所以我們要認清自己的目標在哪，並開始起身行動，去改變才有可能扭轉自己的人生所會遇到的難題，即使遇到已成定局而無法改變的事實時，我們也要去調整改變自己的心態，這樣的話人生中也就沒有什麼事是我們所辦不到的事情了。

在偶爾遇到難關時的我，或許會因為這一個簡單的道理，而去改變了自己面對問題的想法，會開始試著去檢視自已所造成的問題，也會回首看看以前那遇到一件件不如意的事情時，總是一昧的怨天尤人的不完美自己，每當想起以前的自己，就會想到現在的自己因為看明白了這個道理，為我自己的人生造成了多大的改變。或許；我應該去慶幸曾經的自己已經能夠明白這個道理，在生活的每一件瑣事中，去堅信著這樣的道理，但當不完美的我以一個我所明白的道理，去把一件困難的事情完美落幕時，這不就是讓體驗生活中的自己能感受一件件很完美的事物嗎!人們的生命是有限的，但也正因為這份「時限」我們才能懂得抓好時間感受現有一切。

**(4)參考文獻**

岸見一郎(2015)。《接受不完美的勇氣 : 阿德勒100句人生革命》遠流出版社。

接受不完美的勇氣 : 阿德勒100句人生革命**|**誠品線上。

資源引自: https://www.eslite.com/product/1001116172388660

【大大讀書】《接受不完美的勇氣》（說書人：許皓宜）。

資源引自: <https://www.youtube.com/watch?v=78ABe49YNI4>

1. **請說明在圖書館活動中,選擇書籍的動機。(100字左右)**

曾經的自己不是一個很有自信的女孩，不只對自己沒自信，還很容易因為太在意周圍家人、朋友、同儕及他人的看法而自己鑽牛角尖。現在的我雖說有慢慢改掉這個習慣也不太在意周圍人的看法而受影響，但在心裡還是有一點不接受這件事，老實說不是因為看這本書才改的，而是因為自己因為這個習慣吃了太多虧，才改善的。剛好老師布置了這個作業，也剛好看到這本書，覺得它很適合現階段的我，所以我選擇它。
**2.請解釋這本書籍與自己所選主題的關聯性。(50字左右)**

一個是接受不完美的勇氣；一個是被討厭的勇氣，其實我覺得這兩本差不多，其實我自己知道我缺的是勇氣的部分，可以直接拒絕他人不合理需求的勇氣，我以前就是因為不知道如何拒絕他人，而一昧地答應任何人的要求，導致大家對我的印象就是老好人，可以欺負的對象等。所以選擇這兩本書補指示有關連性，更是因為自己的曾經遭遇導致自己的自卑何不自信。
**3.請說明兩本輔助書籍和主題之間的關聯性。(50字左右)**

一是被討厭的勇氣；二是人際關係決定一生，主題是接受不完美的勇氣，其實這三本書看似毫無聯繫，但其實他們這三本都是主要在講人際關西的處理方式，不只處理方式、情緒方面還有跟親人和他人如何相處等等。在我看過這三本後受益頗多，讓我不管是在實習部門中和同事及上司的相處還是日後畢業進入職場後都是很有益的。