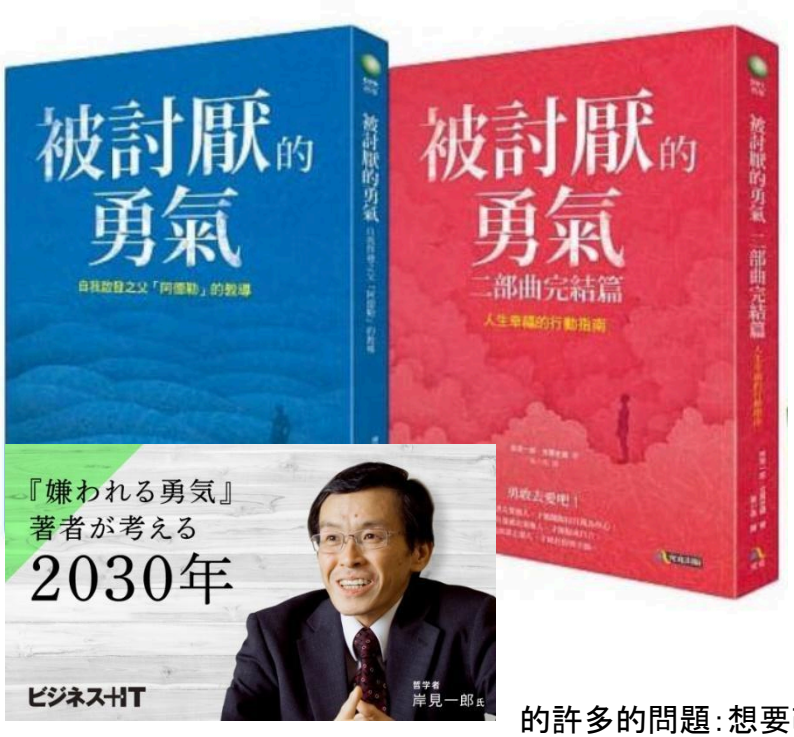
《被討厭的勇氣》作者岸見一郎　　樓恩言(三丁)



想和大家分享一本書，叫《被討厭的勇氣》。不知道大家有無聽過或看過這本書呢?它於2014年出版後到現在於不同地區仍然獲暢銷書籍流行榜。

聽到這個書名，大家可能會覺得這本書很枯燥乏味、灌輸一些艱澀難懂的觀念給人的心理書籍，但是當你打開 這本書的時候，你會發現它絕不是想像中的那樣。

《被討厭的勇氣》原書全名是《被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導》，作家是日本哲學家岸見一郎，他專門研究心理學大師阿德勒的理論，更出版了一系列阿德勒心理學淺易入門的書及獲日本廣播電台邀請作心理學節目主持。「阿德勒」出生於奧地利是個體心理學學派的創始人。他提倡"沒有一個人是住在相同的世界，我們都居住在一書內容一開始是一位哲學家提出「世界無比單純，人人都能幸福」，而一位年輕人決心推翻這個謬論，兩個人就此 展開了激烈的討論，本書藉由他們的對話，娓娓道來「阿德勒心理學」的觀念。

閱讀這本書過程不會讓 人覺得很沉悶，反而像在讀一本小說一樣，當中這位年輕人面對的許多的問題：想要改變差勁的 自己卻覺得無能為力；被過去束縛，無法擺脫陰影；總是因為人際關係而感到煩惱，書中的年輕人與大家的經 歷和思想都差不多，甚至於他就是我們每一位讀者。

總結來說，人絕不只需要擁有被討厭的勇氣，還要有面對不安的未來的勇氣，要有甘於平凡的勇氣。有人討 厭你，正是你行使自由、按照自己的喜好去生活的標記。認真活於當下，為此時此刻點上閃亮的 聚光燈，看不見過去，也不需擔憂未來。

如果你面對人生也有很多問題，卻不知如何解決，我相信這本《被討厭的勇氣》一定可以給你一些鼓勵和啟發。