

A sharing for *The Courage To Be Disliked: How to free yourself, change your life and achieve real happiness*



Esther Woo

Wu Jieh Yee Centre for
Innovation and
Entrepreneurship

It is believed that no one wished to be disliked by others so why did the author use this book title, “The Courage To Be Disliked: How to free yourself, change your life and achieve real happiness”?

With this curiosity, I started my reading journey of the book. After all, I found that its theme does not mean that you have to make someone hate you with selfish objectives. Indeed, the book mainly explains the theories of the 20th-century psychologist, Mr Alfred Adler. It emphasizes the importance of assertiveness. Through the conversation between the philosopher and the youth, it suggests self-reflection methods to suspend one’s tragic memory and start to live in present. It advises people should not use the experience as an excuse to escape difficulties. Indeed, facing challenges is essential to transform a better life.

This book also reminds you that your life could be more joyful if you choose to be honest with yourself. For determining your own life’s goal, it is not necessary to fulfil other people’s expectations or walk in anyone’s shadow. And this is a journey of growing up.

Life becomes more and more complicated in the 21st century. Nevertheless, the author stated that happy life could be maintained by good companion relationships with others with your style, which in returns your liberty and peaceful mind. Eventually, the book is like a psychological chicken soup that you can feel better after reading it.

Someone may argue that the author’s psychological theories may not be applied in daily life and the viewpoints are like in Utopia. Still, it is worth taking the time to read it because the dialogue between the philosopher and the youth can inspire you by comparing your communication style and personality traits.

All in all, this book definitely could give insights to readers!

《被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導》之分享



李艷紅

學生事務處

對於看完這本書本人得出了以下的結論：

- 1) 書中提出很多論點, 論述, 提醒讀者, 原來很多自己沒有想過的看法又或者論點, 通過大家一起討論可以發掘出來, 可以認清自己的不足及別人的思維或長處。
- 2) 我應為要有<<被討厭的勇氣>>可以分為以下兩種情況, 第一: 對於自己熟悉的人, 這種被討厭 的勇氣可以隨時發揮是基於不用害怕也不用擔心被責罵, 畢竟相識或相熟的人知道出發點是為自己好而不會太過抗拒而容易接受意見。反之第二種情況如果大家不是十分熟悉對方而作出一些論述, 評價等事情, 被討厭的機會會很高的。
- 3) 所以讀書會這類活動不但可以令大家更加了解書本內容, 亦可增加大家互相認識的機會, 本人十分支持此類活動, 最好是1年可以進行多次, 如季節性等.....。希望大家可以在現時這個困難的環境中能得到一點樂趣, 感受到一絲清泉, 體味到身邊的暖流。

最後要多謝舉辦活動的同事們, 參加者們以及自己的參予, 一切安好！

《被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導》之分享



謝雅婷

學生事務處

「被討厭的勇氣」帶給我不少有趣的新觀點。書中一開始提到阿德勒心理學否認「心理創傷」的存在，便使我感到有點質疑。在成長的過程中，一直都深信以往的經歷深深影響着現在的我，但書中卻提到人是可以改變的，無論你過去經歷了什麼，現在的你仍可以選擇自己的未來。我想當中的重點是我們要有「勇於改變的勇氣」。停留在現狀也許是最安全的，但卻未必能使我們感到幸福和快樂。這亦提醒了我不要讓以往的經歷作為藉口，阻礙我實行現在或是未來想做的事情。

書中點出「自卑感」和「自卑情結」的分別，自卑感能促使自己進步，但自卑情結卻是人們放棄努力的藉口。這讓我反省自己有時候都會在實行一些計劃之前，便深信自己未能做到，繼而放棄，錯失了一些能令自己進步的機會。這亦牽涉到書中另一個觀點，就是「所有的煩惱都是來自人際關係」，以及人與人之間的比較。在成長的過程中，我也很容易墮入與別人比較的漩渦，總是看到他人的好處以及自身的不足，令自己缺乏信心把事情做好。

書中提到要把所有人都當作夥伴的概念也許有點難度，但我也會嘗試努力，多肯定自己的能力，以及與他人建立更深厚的關係。作者提到要與別人建立「橫向關係」，才能夠在人際關係中得到更大的快樂。我在書中未能看到很具體的方法去建立更多橫向關係，我想第一步也許是需要我們抱有更大的勇氣去敞開心扉與身邊人交流。

另外，「課題分離」的概念亦使我明白到不要過分在意別人的評價，同時也不要過分干涉別人的決定，這樣才能自由地過自己想過的日子。

總括而言，這本書提醒了我需要更加肯定自己的能力，接受自己的不足之處，加強對別人的信任，不要在意別人的目光，並找到自己可以作出貢獻的地方。

最後感謝圖書館推薦此書以及安排是次讀書會，讓我透過此書得到反思的機會以及好好過生活的勇氣！

《被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導》之分享



梁穎欣

圖書館

勇氣是個正向的性格特質，通常都被配以正面的動作和事物，例如「闖天下的勇氣」，何等豪氣干雲。本書卻以正面的「勇氣」配搭一個看起來較負面的情狀-「被討厭」為名，如此別樹一格的命題，成功勾起我閱讀此書的好奇心。

素聞「被認同」、「被尊重」、「被愛」等等建構正面價值的手法，想必沒有人會喜歡被討厭才是。《被討厭的勇氣》卻來個常規認知大反轉，為看似負面的「被討厭」來個大平反，甚至呼籲讀者要有追求被討厭的勇氣。全書以淺白的文字，運用兩個角色(哲學家及年青的圖書管理員)的對話，娓娓道來與佛洛伊德齊名的阿德勒的心理學主張。

相信阿德勒是個洞察力十足的醫生及學者，最令我印象深刻莫過於生氣也是一種手段或技能，有些人會有意識(即刻意)地運用「生氣」來達到目的，君不見在家庭中小孩子常常生氣或哭喊來操縱成人，應用到職場上，動輒發脾氣的上司或許也是阿德勒的追隨者。這樣解讀「生氣」去印證負面情緒存在的目的性和功能，也足以解說何以負面的情緒依然存在著，還不是因為「有用」！細思下，面對發怒的上司，又的確不期然地更認真和小心地工作，免得出錯令上司更生氣；

《被討厭的勇氣》啟發了我在戰戰兢兢工作外，懂得以一嶄新的角度分析上司的心理活動，同時，由於在抽離的立場看待事情，彷彿不再是局內人，自己心情亦格外輕鬆。

(下頁續)

阿德勒另外一項有趣的主張，必定是「讚賞會形成自卑感」。對於一向都被灌輸好行為會獲得讚賞的我而言，這又再次顛覆我一貫的想法。阿德勒崇尚平等的人際關係，既然人人都是平等的，一旦出現讚賞，就會分成「有能力的人」和「較沒能力的人」，打破了人皆平等的平衡，形成縱向關係，一方以讚賞為手法操控另一方，這並不是阿德勒樂見的。這觀點亦讓我反思，作為父母，常常都讚賞孩子的好行為，背後的原因是甚麼呢？細想之下，我不得不承認我的確有操控孩子的心，務求令孩子增加做出我期望的行為的頻率，這樣的「改造」孩子，又是否有尊重孩子發展的自由呢(特別是孩子年歲較大的話)？當孩子拒絕跟從父母的指示或發展方向，阿德勒又提出「課題的分離」，即「父母是父母、孩子是孩子」，與家庭治療大師博域(Murray Bowen)的「自我區分」(Differentiation of Self)和米紐慶(Salvador Minuchin)的「界限」(boundary)可謂異曲同工。以讀書學習為例，到底是孩子的事還是父母的事？依阿德勒所言，孩子讀書學習是他們自己的事，做父母的不宜過分地干預，不過可以適度地在旁給予支持和適合的資訊(尤其是孩子主動尋求父母協助時)。我也很想培養出孩子自主學習，自己主動地承擔起讀書學習的責任啊！無奈面對沉重的功課壓力，加上孩子又年少，還是得有「被討厭」的勇氣(或者是堅持？)，繼續督促孩子溫習備考！如何拿捏「課題的分離」，相信仍有待操練！

要擁有被討厭的勇氣，先決條件是接納自己，明白自己的限制和能力，真心地接受自己的情況，也不作任何不設實際的期許或計劃。在我看來，在接納自己之先，首要是增加對自己的了解和自我覺察的能力，閱讀亦有助此道。《被討厭的勇氣》具參考和實用價值，不僅深入淺出地剖析阿德勒的主張，在哲學家與年青人的對話中，讀者不期然也會自我反思和提問，不知不覺就吸收了阿德勒學說以人為本、活在當下的核心信念，配以改變「可以改變的」的正向思維方式及有效的分析人際關係小技巧，觀人於微、跳出思考常規不是夢！

《被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導》之分享



紀翠玲

圖書館

在一個偶然的機會下，我展開了閱讀此書的旅程。起初，在我看來，這書就是兩個不同性格、不同價值觀的人之間的辯論，平日總有機會接觸這類談論人生的意義的文本，就像微風一樣，吹過了也不覺得有甚麼特別。也許是這本書實在是很受歡迎，在網上，不難找到各式各樣的閱讀心得教你如何讀懂書中的年青人和哲學家的對話，甚至是對阿德勒心理學的分析及應用。

或許每個人讀這本書都基於不同的原因，而我就真的只是偶然遇上它，再加上對人性的好奇促使我打開此書。沒抱著甚麼期望，而這本書也好像很「佛系」的，不強求讀者閱讀過後就真的選擇以另一角度看這世界或者改變自己的想法。既然如此，為甚麼還要讀這本書？書中關於人生、幸福、自由、勇氣的對話活像我們人生的寫照，或多或少都我們都曾問過、想過他們所討論的問題。這本書嘗試給我們一些從阿德勒心理學而來的答案，當然你不一定需要認同作者的見解。

「討厭」在這書中有更深層的意義，泛指人際關係的失敗。書中闡述如何令我們不再害怕被人討厭，即是如何改善人際關係從而達至幸福的境界，看到這裡時心裡不期然地想：其實作者的觀點也不外乎是一種宗教式心靈慰藉而已。但當看畢全書後，自己最被提醒的地方是，每個人其實都能夠用非主流的方式去思考並活出自己的人生，即使你生於不幸的家庭，也不代表未來注定會過著同樣坎坷的生活，問題只是你對這個經驗賦予怎麼樣的意義，以及有沒有作出改變的勇氣。

如果你可以從頭選擇怎樣過你的人生，你會作不同的抉擇嗎？微風吹過，今次我總算感應到它的存在。