

# 《被討厭的勇氣 二部曲完結篇：人》

## 图书基本信息

书名：《被討厭的勇氣 二部曲完結篇：人生幸福的行動指南》

13位ISBN编号：978986137227X

出版时间：2016-11-1

作者：岸見一郎,古賀史健

译者：葉小燕

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《被討厭的勇氣 二部曲完結篇：人》

## 內容概要

《被討厭的勇氣》正宗續集 + 完結篇，再度讓人生為之一變！

中文版獨家，兩位作者特別撰寫 致臺灣讀者序 ！

深度探討《被討厭的勇氣》中的許多概念，讓阿德勒的思想更具實踐性！

若說《被討厭的勇氣》是了解阿德勒思想的「地圖」，本書就是帶領你實踐阿德勒思想、踏上幸福之路的「指南針」！

《被討厭的勇氣》日韓均熱銷破百萬冊，臺灣連續100週高踞排行榜，熱銷40萬冊以上；雙書全亞洲熱銷破350萬冊，紀錄持續更新中！

王浩威（作家、精神科醫師）、陳志恆（輔導教師、《此人進廠維修中！》作者）、蘇絢慧（諮商心理師、作家） 勇氣再推薦

實踐阿德勒心理學，讓人生再度為之一變！

人人都誤解了阿德勒。

所謂的自立，就是「擺脫以自我為中心」。

愛，是一門技術，也是一種決定。

平凡無奇的日子，就是考驗。

勇敢去愛吧！

去愛的勇氣，就是讓自己變得幸福的勇氣！

唯有藉著去愛他人，才能擺脫以自我為中心；

唯有透過去愛他人，才能促成自立；

也因著去愛人，才終於能得到幸福。

《被討厭的勇氣》是為了讓讀者認識阿德勒心理學、綜觀阿德勒思想，也就是宛如「地圖」般的一本書。另一方面，本書則是為了能實踐阿德勒思想、踏上幸福人生的「指南針」，意即讓我們知道如何朝著前作所提示的目標前進，也可說是行動方針。

岸見一郎

《被討厭的勇氣》論及人生中的多項課題，其核心的關鍵提問可說是：「該怎麼做，人才能獲得自由？」相對於此，本書所要探究的問題則是：「該怎麼做，人才能變得幸福？」

古賀史健

無論任何人，從這一瞬間開始就能獲得幸福。

只不過所謂的幸福，並不是停留在原地就能享有的。

睽違三年，辭去大學圖書館工作、成為國中老師的年輕人再度來到哲學家的書房。

這些年，他在教育現場實踐阿德勒理論，卻備受挫折，如今正為是否該放棄而苦惱不已：

「阿德勒的思想是一場大騙局，甚至是會帶來毒害的危險思想！」

「阿德勒的思想在現實社會中根本派不上用場，只不過是紙上談兵！」

「阿德勒的思想根本是不經用的論點、流於空泛的理想論！」

對於年輕人的控訴，哲學家表示：「是你誤解了阿德勒。」

日常生活中究竟該如何實踐阿德勒心理學？要如何才能步上幸福之路？而阿德勒所歸納的結論 為了幸福，人人都必須做出「人生中最重大的抉擇」，究竟又是什麼？

如猛藥般讓人生為之一變的哲學問答，再度揭幕！

讀者好評：果然是名著！

最戳中我痛處的，是完全否定「命運」這回事。「命運是要用自己的手去開創的」，讀過這本書之後，應該沒有人的人生仍絲毫不為所動吧？

從根本來說，本書對於自己的生活方式與人際關係，都是有如猛藥般的書。

在內容上，本書對於前作《被討厭的勇氣》中所提到的阿德勒心理學重點之一 人生任務和社會意識有更深的探討，對於工作的目的，也讓我豁然開朗，不但很合理，更讓我對工作的態度有了改變。

本書的關鍵詞是「教育」和「愛」。所謂的教育，並不是由教導的一方去鞭策，而是教學雙方互相學習、共同育成。個人也是一樣，未來的教育應該更尊重個人才行，如果能做到這一點，我相信整個社會都會大大地往好的方向改變。

## 《被討厭的勇氣 二部曲完結篇：人》

已經購買前作的人，務必再續讀本書；還未讀前作的人，也請務必連前作一起讀。本書有許多和教育相關的內容，特別推薦教師們閱讀。

〔推薦文〕 蘇絢慧

不知道自己生命的價值、無法對他人的痛苦及需要給予真切的關注，是我們無法通往幸福人生的關鍵。藉由這本書，我再次感受到阿德勒個體心理學對人類生命的貢獻，也更加確定幸福的人生是可及的實現。

（諮商心理師、作家）

〔推薦序〕擁有信任孩子的勇氣 陳志恆

十幾年前，當我還是輔導與諮商領域的研究生時，在諮商理論課堂上所報告的學派，正是阿德勒的「個體心理學」。當時對阿德勒的論點仍一知半解，直至二〇一四年《被討厭的勇氣》在台灣出版後，才有機會再一次重新認識阿德勒。

而今，千呼萬喚，《被討厭的勇氣二部曲完結篇 人生幸福的行動指南》總算出爐！有別於首部曲做為阿德勒心理學的地圖，二部曲則被作者定位為行動方針，也就是具體的實踐方式，讓阿德勒心理學在實際生活中有了「落地」的可能性。

在本書的前作《被討厭的勇氣》裡，阿德勒具顛覆性的理論大大地震撼了讀者，包括我在內。其中「課題分離」的觀點，甚至影響我完成了《此人進廠維修中！ 讓心靈放個小假，安頓複雜的情緒》這本以情緒療癒為主題的書籍。

我是一名中學輔導教師，在長期觀察中發現到，校園中的輔導諮商與教育工作似乎一直是兩回事，甚至隱微地處在對立面。而阿德勒心理學主張，諮商師的任務就是再教育，而教育工作者則要像諮商師一樣陪伴學生；不論諮商或教育，目的都是幫助個體朝向「自立」。在某種程度上，這樣的觀點也為學校系統中諮商輔導與教育之間的扞格不入做了解套。

令人興奮的是，本書探討的各種主題正是以教育場域為核心，其中揭示的教育理念正是要幫助學生「自立」。書中提到，所謂的「自立」，就是「擺脫以自我為中心的狀態」，亦即不再繼續以自己的脆弱來支配別人（這是年幼孩子為求生存的行為模式），而能自己照顧自己的人生，同時為自己的人生負責。這樣的觀點，與我這樣一名身處教育場域中的心理助人工作者，在學生輔導與諮商方面的理念也就是協助案主「自我決定、自我負責」，是不謀而合的。

在現今的教育現場中，可以看到許多師長（包括父母）帶給孩子的教育，事實上是阻礙孩子朝向自立發展的。不論是給予過多的干涉、代替孩子做決定，甚至用威嚇的方式管理學生，都是反「自立」的教養方式。背後所隱藏的，其實是出自於大人對於孩子的不信任。

因為不信任，所以我們無法以孩子如其所是的樣子看待孩子，也不會因為孩子本身的存在而認為孩子是有價值的；也因此，我們對孩子充滿了是非對錯的評價。在二元對立的是非標準下，我們戴上了有色眼鏡，如判官般用一些行為規準來評價孩子。我們無法看見孩子的全貌，以致孩子總是得忙著追求外在的認同，內心卻匱乏無力。

從來，我們就與孩子處在不平等的地位上！而「孩子與我們是平等的」這樣的觀點，對許多師長而言，無疑是天方夜譚！是的，身為父母或教育工作者，我們需要擁有「信任孩子的勇氣」，如此才有可能協助孩子朝向自立發展。而信任與尊敬孩子的本身，則是一種意願與選擇，但前提是：大人本身得先做到「自立」才行。

雖然至今阿德勒心理學的學派屬性仍定位不明，但我們不得不佩服他的先見之明。其真知灼見無疑地影響到後日後各種心理治療理論學派的發展，包括人本、存在、認知行為等取向的心理治療，以及家庭系統療法，甚至近十幾年來才興盛的後現代心理學。

這一次，兩位作者又採用對話方式引領我們進入阿德勒心理學的世界，這又是一本讀來令人欲罷不能的高水準作品，等著你去領略箇中美妙。

（本文作者為諮商心理師、學校輔導教師、美國NLP大學認證高階訓練師）

各界推薦

讀者好評：果然是名著！

最戳中我痛處的，是完全否定「命運」這回事。「命運是要用自己的手去開創的」，讀過這本書之後，應該沒有人的人生仍絲毫不為所動吧？

從根本來說，本書對於自己的生活方式與人際關係，都是有如猛藥般的書。

在內容上，本書對於前作《被討厭的勇氣》中所提到的阿德勒心理學重點之一——人生任務和社會

## 《被討厭的勇氣 二部曲完結篇：人》

意識有更深的探討，對於工作的目的，也讓我豁然開朗，不但很合理，更讓我對工作的態度有了改變

。本書的關鍵詞是「教育」和「愛」。所謂的教育，並不是由教導的一方去鞭策，而是教學雙方互相學習、共同育成。個人也是一樣，未來的教育應該更尊重個人才行，如果能做到這一點，我相信整個社會都會大大地往好的方向改變。

已經購買前作的人，務必再續讀本書；還未讀前作的人，也請務必連前作一起讀。本書有許多和教育相關的內容，特別推薦教師們閱讀。

# 《被討厭的勇氣 二部曲完結篇：人》

## 作者簡介

岸見一郎、古賀史健

岸見一郎

哲學家。1956年生於京都，居於京都。京都大學研究所文學研究科博士課程結業。除了專攻哲學（西洋古代哲學，尤其是柏拉圖哲學）外，1989年起，開始研究阿德勒心理學，並成為日本阿德勒心理學會認證的諮商師與顧問。自從撰寫暢銷世界各國、堪稱阿德勒心理學的新經典著作《被討厭的勇氣》後，便如同阿德勒生前所做的一樣，為了使世界更臻良善，花費許多精力在日本及海外與許多「年輕人」對話、進行諮商。著作包括《被討厭的勇氣》等多部阿德勒心理學作品。

古賀史健

株式會社batons代表。自由撰稿人。1973年出生於福岡。專門以聽寫記錄的方式從事書籍撰寫，參與過許多暢銷商業書刊與紀實文學書籍出版。2014年，因「以商業類書籍撰稿人的身分獲得注目，並讓撰稿人的地位大幅提升」而獲得該年商業書大賞的審查員特別獎。前作《被討厭的勇氣》出版後，由於對阿德勒心理學理論與實踐之間的落差感到困惑，於是再度前往京都探訪岸見一郎先生。經過數十小時的討論，以「勇氣二部曲」完結篇的角度寫就了本書——《被討厭的勇氣 二部曲完結篇》。

譯者簡介

葉小燕

專職譯者、臺灣高等法院特約通譯。

yen0407@yahoo.com.tw

# 《被討厭的勇氣 二部曲完結篇：人》

## 書籍目錄

致臺灣讀者序 在臺灣，發現阿德勒的瓶中信 岸見一郎

致臺灣讀者序 探究阿德勒的幸福要訣 古賀史健

楔子

大家都誤解了阿德勒的思想

第一部 可惡的他，可憐的我

阿德勒心理學是宗教嗎？

教育的目標是「自立」

所謂的尊敬，即是「如實看待他人」

對「他人在意的事」寄予關注

如果擁有「同樣的心境與人生」

勇氣會傳染，尊敬也會傳染

「無法改變」的真正理由

你的「現在」決定了過去

可惡的他，可憐的我

阿德勒心理學中沒有「魔法」

第二部 為何否定「賞罰」？

教室是一個民主國家

不可以責罵，也不可以稱讚

脫序行為的「目的」？

厭惡我吧！拋棄我吧！

「懲罰」就能讓「罪過」消失嗎？

以暴力為名的溝通

生氣與責罵的意義相同

自己的人生，可以自己選擇

第三部 由競爭法則到合作法則

否定「用稱讚讓人成長」的做法

褒獎讚揚會帶來競爭

共同體之病

人生由「不完美」開始

「自我認同」的勇氣

脫序行為是以「你」為對象

人為何想成為「救世主」？

教育不是「工作」，而是「交友」

第四部 凡給予的，就得著

所有的喜悅，也來自人際關係

「信用」？還是「信任」？

「工作」為何是人生任務？

任何職業均無貴賤

重要的是「如何運用自己被賦予的事物」

你有幾位好朋友？

要先「相信」

人與人之間，永遠無法心意相通

人生中「平凡無奇的日子」即是考驗

凡給予的，就得著

第五部 選擇愛的人生

愛，不是「陷入」

由「被愛的方法」到「愛人的方法」

## 《被討厭的勇氣 二部曲完結篇：人》

愛，是「兩人共同完成的課題」

切換人生的「主詞」

所謂自立，是擺脫「自我」

那份愛，是為了誰？

怎麼做才能奪得父母的愛？

人們害怕「去愛」

命中注定的人？根本沒這回事

愛是「決斷」

重新選擇生活型態吧！

維持單純

給創造新時代的朋友們

後記 再一次發現阿德勒 古賀史健

後記 不要停下腳步，繼續前進吧！ 岸見一郎

## 《被討厭的勇氣 二部曲完結篇：人》

### 精彩短评

- 1、读完这本书还挺需要勇气的。推荐。
- 2、是先读了《面对父母老去的勇气》，才读了这第二部的，与《面对父母老去的勇气》的个体经验发散不同，这第二部仍然采用了对谈的形式进一步解释了阿德勒的心理学，很有说服力的书。
- 3、既第一部之後的續集，從書中可以理解到更多阿德勒心理學，好書值得推薦
- 4、“所谓爱，是一种勇气的行为，只拥有微薄勇气的人，也只能爱得很微薄。”一向不太能get日本文学作品的我，因为答应了要读，所以坚持看完了这本书，看的过程中，有些观点并不赞同，但是也看到一些能够引起共鸣的内容。既然自己的觉悟不够，还是寄希望于“书读百遍，其义自现”，准备再看一遍再做结论吧
- 5、每次看完腦海中都有很多想法，阿德勒的確開拓了我看人生的視野，我需要一點時間來沉澱一下。我想要重新出發。

## 《被討厭的勇氣 二部曲完結篇：人》

### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)