# 《被讨厌的勇气》读书心得1000字范文（精选10篇）

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2024-09-03

*《被讨厌的勇气》强调了个体的自由和责任，提出了“自我-他者-社会”三个层面的观点。以下是小编为大家整理的关于的内容，供大家参考，希望能够给大家带来借鉴或帮助。篇一：《被讨厌的勇气》读书心得在老师和同学领读和交流下，《被讨厌的勇气》这本书对我...*

《被讨厌的勇气》强调了个体的自由和责任，提出了“自我-他者-社会”三个层面的观点。以下是小编为大家整理的关于的内容，供大家参考，希望能够给大家带来借鉴或帮助。

**篇一：《被讨厌的勇气》读书心得**

在老师和同学领读和交流下，《被讨厌的勇气》这本书对我启发颇多。首先，书中强调了“人生是一连串的刹那”，让我意识到人生并非一成不变的，而是由一个个瞬间组成。因此，我们应该珍惜每一个当下，好好感受生活中的每一个细节。

而“自由就是要被讨厌”这个观点让我深感震撼。我们常常为了迎合他人、避免冲突，而牺牲了自己的个性和自由。但是，真正的自由应该是敢于做自己想做的事情，即使这可能会被别人讨厌(不过我还是认为自由应该在社会共良下进行)。

最后，书中的”课题分离“也让我对人际关系和为人处事有了新的认识。不过对于书中的内容，我们也该”课题分离“着看待——我们不应该只是被动地接受这本书的内容，而应该用其中的知识积极地去书写自己的人生。我们应该勇敢地去尝试、去创造、去实现自己的梦想。

总之，《被讨厌的勇气》这本书让我认识到，要有勇气去追求自己的梦想和自由，不要被别人的看法所束缚。我相信，在今后的生活中，我会时刻牢记这些感悟，勇敢地前行。

**篇二：《被讨厌的勇气》读书心得**

《被讨厌的勇气》是日本岸见一郎和古贺史健的作品。岸见一郎是日本一位很有影响力的哲学家、日本阿德勒心理学会认定顾问。古贺史健则是日本自由作家，擅长以对话体创作。本书采用对话体讲述了一个禅师和一个青年对谈的故事，以此介绍了岸见一郎研究阿德勒心理学的成果和思考。我个人觉得这是一本非常适合老师和青少年的心理自助读物。它富有情趣，饱含哲理而又通俗易懂，语言明白晓畅，读来回味无穷。读完此书，最大的感受就是我们的人生要努力做到八个字：敢于平凡，活在当下。下面结合此书具体谈一下。

一、勇气是如何丧失的

《被讨厌的勇气》书名取得非常好，因为我们绝大多数人缺乏“勇气”，尤其是“被讨厌的勇气”。东方人讲究的是集体至上。融入集体，获得大家的喜爱和拥护，个人才有生存价值和身份地位。从这角度来看，这本书就更适合我们。书中有句话，让我印象深刻：“我们并不少缺乏能力，而是缺乏勇气”。我曾经问过很多中小学生，“你对你的学习成绩满意吗?你有没有采取一些措施去改变?”结果很多学生的回答都是“不满意”，但是没有行动。反思我们自己，常常知道问题症结所在，也不缺乏能力，但缺乏行动的勇气。

为什么呢?读完此书，我的理解是，我们缺乏勇气的根本原因是因为我们内心深处对自己不接纳，我们不能允许自己平凡，不能接受真实的自己。我们从小就被灌输“要获得成功，要获得大家的认可”，“除非如此，就没有价值”;我们忽视了或者说根本就没有意识到“我”作为一个独特的平凡人的价值。生活的难题是：我们被教育要为成功疯狂，我们不被允许平凡，结果我们沦为平庸。生活的真相是：成功者永远都是少数。我们大多数人，因为缺乏某些“成功的要素”而不会成功，我们只能成为自己。时至今日，一个中学生说出“我要成为我自己”，还可能被认为是说胡话。人们用分数、工作、职业代替了一个个活生生的、不同的“人”。针对这个问题，阿德勒提出了“课题分离”的主张。他认为“我们没必要去满足别人的期待”，“我们不能活在别人的人生中”。借助“课题分离”这个工具，我们才能重新审视并且获得属于我们自己的人生。通过此书，我仿佛听见阿德勒在大声呐喊：放弃那些“廉价的优越性追求”吧!放弃那些世俗的名利权情吧!“普通并不等于无能，我们根本没必要特意炫耀自己的优越性”!我们要拥有敢于平凡，甘于平凡的勇气!这样我们才能获得看世界的新角度，获得属于我们的新生活。透过作者的一些描述，我还体会到作者的一些无奈和感慨：在集体至上的儒家文化影响下，个体是只有工具化价值的，任何真正的成长、创新和创意都可能被视为“叛变和叛逆”，是被讨厌的。

“课题分离”提醒我们：面对任何问题，首先要考虑：这是谁的课题?如果是属于我的，就绝不逃避，勇敢面对，担负责任;如果不是，就保持距离，绝不干涉。父母的偏见是父母的课题，孩子的学习是孩子的课题，领导的怪脾气是领导的课题，同事的坏毛病是同事的课题，老婆的小癖好是老婆的课题……这些统统与我无关，我无需对此负责，如此则“吾心可安”。

虽然我们是“被抛入这个世界的”，但“我”成长起来，“我”就要对我的生命负责，我就是我生命课题的主人，而其他人都只是我生命剧场的看客或路人。书中借哲人之口还指出，把自己的人生托付给别人是轻松的，并且可以随时抱怨;而探索自己的人生，在拥抱自由的同时则可能会遭遇迷茫和迷路，面临诸多难题而无可抱怨。大多数人其实害怕承受自由之重，而甘为“命运之奴”。只有敢于被别人讨厌的人，才能享受自由。

二、人生只有一天

禅宗有个故事，是我非常喜欢的。故事说到，有个小和尚问得道的高僧，什么是佛。高僧回答，佛就是吃饭睡觉，小和尚不明白;过了几天，小和尚扫地的时候遇见高僧，忍不住再一次发问;高僧看了他手中的一眼，说，佛就是吃饭时吃饭，睡觉时睡觉，扫地时扫地。小和尚突然大悟。《被讨厌的勇气》也提到了类似的说法。阿德勒认为，所谓的“过去”、“未来”不过是我们想象出来的“理由”，它们带给我们无尽的束缚。它们很多时候成为逃避现实的人们的借口。在他看来，人生只有一天，就是“今天”，昨天发生了什么并不重要——重要的是我们的态度;明天会发生什么并不确定——可以确定的是：我们今天的努力。所以只有今天才是我们可以把握的，才是至关重要的。在对人生的把握上，我们必须像佛一样生活，我们才能活得有滋有味，生机勃勃。“我们的人生是点的连续，是连续的刹那，我们只能活在‘此时此刻’中，我们的人生存在于刹那之中”，在这一点上，作者认为阿德勒超越了佛洛依德。

《被讨厌的勇气》还提到：课题分离并不是人际关系的最终目标，而是入口。“人际关系之卡”总是掌握在自己手中，“我”是一切的根源，但我们要把“对自己的执着变成他人的关心”，找到“共同体的感觉”。阿德勒心理学反对一切“纵向关系”，提倡把所有的人际关系都看作“横向关系”，大家都是“不同但平等”的，他反对“用糖还是用鞭子”的赏罚教育，认为这是操纵。为此，他提倡基于“横向关系”的鼓励，反对基于“纵向关系”的表扬。我认为这些观点对于我们现代日益复杂且弊病丛生的人际关系都是很好的解毒药，值得认真思考和运用，特别是对于心理老师而言。

**篇三：《被讨厌的勇气》读书心得**

当代社会发展的越来越快，人们的压力越来越大，心理问题层出不穷，于是在书籍中寻求慰藉，希望能找到自己浮躁、焦虑的原因与解决办法，并获得追求幸福的方法。

这部书的中心心理学思想是“阿德勒心理学”，采用了对话的形式来进行层层的阐述，主题在青年与哲人的辩论中被揭示。每夜青年与哲人都围绕不同的话题展开辩论，第一夜关于目的论和原因论展开辩论，得出了生活的不幸都是自己的选择，告诉我们人生取决于当下。第二夜提出了人生的三大课题：交友、工作、爱，同时还对人际关系作出了思考。第三夜讲述了“课题分离”的方法。第四夜提出了共同体与个人的关系，以及人的价值和勇气。第五夜讲到了他者贡献，告诉我们要有甘于平凡的勇气，在每一个当下跳舞。

书中确实有很多亮点，带给我许多思考。“课题分离”这一主题带给我的感悟最深，不想被人讨厌也许是我的的课题，但是否讨厌我确是别人的课题，即使有人不喜欢我，我也不能去干涉。好像总是活在别人的目光里，生怕自己做了什么事让别人发笑抑或厌恶。“课题分离”告诉了我，做什么是我自己的事，是属于我自己的人生课题，别人的想法是别人的课题，不要为别人而束缚了自己的课题。当然这不是主张我们随心所欲，毫不在乎别人，因为阿德勒心理学是提倡共同体意识的，只是教我们学会将自己的事与别人的事分离开来，我们就能更加清楚的知道什么自己能改变，什么自己不能改变。接受了这一观点后，很多人际关系中的烦恼便迎刃而解。“不畏惧被人讨厌而是勇往直前，不随波逐流而是激流勇进，这才是对人而言的自由。”

当然，我个人觉得书中许多观点也需要辩证看待。

比如关于目的论和原因论的冲突，青年坚持原因论，即人的行为都是受过去的经历影响的;而哲人主张目的论，即人的行为都是出于某种目的。作者将两种理论作为冲突对立的理论来讲述，我个人却认为两种理论是相互贯通的，人的行为本来就是复杂的，很难以单一的理论来限定。但是日常是可以运用两种理论从不同方面来看待问题，这个主题让我学到了处理事情的一种新思路，我认为这便是学到新东西的意义。

想将书中的一句话送给自己：“我们一直都很自由，真正让我们裹足不前的，原来正是我们自己。”

**篇四：《被讨厌的勇气》读书心得**

大家好，我是经济委经济一组委员崔\_\_。今天借此机会我想与大家分享一本日本哲学家岸见一郎，日本作家谷贺史健编著的哲学著作《被讨厌的勇气》。

现实中的你是否常常对繁琐的事情感到乏味?是否时时为复杂的人际关系感到疲惫?是否认为人生的意义越来越模糊难见呢?

那么，我们如何能够在繁杂的日常琐碎和复杂的人际关系中用自己的双手去获得真正的幸福呢?

如果你急切地想知道答案，那么我要推荐这本“被讨厌的勇气”。

“被讨厌的勇气”并不是要去吸引被讨厌的负向能量，而是，如果我的生命想绽放出美的光彩，那么，即使有被讨厌的可能，我都要用自己的双手双脚往那里走去。因为拥有了被讨厌的勇气，我们才会有真正幸福的可能。

该书采取了希腊哲学的古典手法“对话篇”，围绕“人是如何能够获得幸福”这一问题展开了简单却深刻的讨论。“哲人”用简单易懂的方式向“青年”解释如何改善人际关系，如何获得幸福，又如何鼓起被讨厌的勇气去面对他人。

一名被诸多烦恼缠绕、眼里矛盾与混沌、根本无幸福可言的“青年”，在听到了一名“哲人”的主张“世界无比单纯，人人都能幸福”后，便来与其争论，“青年”逐渐在一夜一夜与“哲人”辩论中懂得了阿尔弗雷德·阿德勒的思想-“世界很简单，人生也一样!”。

那么阿德勒是谁呢?《被讨厌的勇气》这本书的副标题是“自我启发之父”阿德勒的哲学课。阿德勒出生在一个犹太人富商家庭，在6个孩子中排行老三，从小在他心目中，大哥一直都是“别人家的孩子”，属于典型的高富帅那种类型。而阿德勒正好相反，他只有155cm，还有点驼背，矮矬穷他就占了两样。而且他的运气真的很背，小时候就有两次被车撞的经历，3岁时睡在身旁的弟弟去世，5岁时得了肺炎差点丢了性命。不过就是这样一个起步很低，学习很差，厄运不断的人，却在父亲的鼓励下，成长为一个心理学世界的一代宗师，阿德勒就是一个活生生的逆袭故事。

阿德勒的思想包括，发生什么事不重要，我们怎么看待才重要。有些人会觉得，我现在之所以不幸福，是因为生活在一个父母离异、感情不和的家庭。我现在之所以单身，是因为我的前任做了对不起我的事，让我不再相信爱情了，这些话我们或许经常听到过。但对于成熟的人来说，绝不是把一切责任推给别人，推给外界环境，因为我们自己才是最重要的因素，我是一切的根源。

有一部很有名的电视剧《都挺好》不知道大家看没看过。相信看过的人对苏\_\_的原生家庭都印象深刻，同时对她的遭遇有些愤怒。她出生在一个重男轻女的传统家庭，母亲性格强势，父亲性格懦弱，从小有什么好东西都轮不到她，在家里一直没有存在感，这也导致了小苏\_\_性格比较偏执。不过幸运的是，在与母亲决裂后，她遇到了人生的贵人蒙总，后来一步步成长为企业高管，不仅生活富足，有车有房，同时也完全超越了原生家庭所带来的伤害，活成了很多人羡慕的样子。

所以，过去的东西已经定型，就像我们无法决定自己出生在什么样的家庭里一样。而事实上没有一个家庭是没有问题的。过去的当然会对我们造成一定的影响，但我们自己未来会活成什么样子，与什么样的人结婚，这个还是取决于我们当下的选择和努力。

阿德勒主张一切的烦恼，都来源于人际关系。在我们的工作和生活中，有没有发现那种“讨好型”的人，为了营造一个好的人际关系，拼命去讨好他人，其实自己本身并不快乐。

日剧《风平浪静的闲暇》里，女主角在公司里为了营造良好的人际关系，就不断刻意去讨好周围的同事，但既然是刻意，那就不是发自内心的想法，所以她很痛苦。而且下班后回到家后，还要继续讨好她的男朋友，每天提前一小时起床，只为了把自己的卷发拉直，最后实在过得太累了，辞职离开了公司，换了地方搬到一个很远的郊区居住，也跟男朋友断绝了往来。阿德勒认为，不用担心被别人讨厌，也不用担心别人的不喜欢。当然这里并不是说，我们要毫无顾忌，一点都不考虑别人的想法，从一个极端到另一个极端，当然是不对的。只是说，我们不要太在意别人的观点和看法，需要有自己的主见，活出自己的性格来。其实说穿了，也就是我们要有被别人讨厌的勇气，你才能真正获得自由。

阿德勒说，绝大多数人都是在用爱的名义去控制他人，尤其是父母对待孩子的教育问题。如果你理解阿德勒的课题分离，你就知道，你喜欢别人，跟别人愿不愿意喜欢你，完全是两个课题。你喜欢别人是你的课题，她愿不愿意接受你，是她的课题。很多人之所以烦恼，就是因为模糊了各自的课题。比如女朋友喜欢吃橘子，而你却买回来橙子，只因为你喜欢吃橙子，所以你是在用自己的方式去爱她，而不是对方喜欢的方式。很多人也会经常模糊界限感，简单说就是多管闲事，忘记了人与人之间是有边界的，也就是界限感，跨越界限去干预别人的事，人家当然不开心了。所以说，一切烦恼都来源于人际关系。

书中的哲人说，人生是连续的点。人生是每一个瞬间都在不停舞动的连续的刹那，当我们回首往事的时候才感叹道，原来我们已经走到这里了啊。我们都经常会把自己的人生比做旅行，那么旅行的目的是什么呢?如果说我们想去埃及，那么会尽快抵达金字塔吗?然后再以最快的速度返回?肯定不会啊，我们踏出家门的那一瞬间，旅行就已经开始了，只要朝着目的地出发，旅途中发生的每个瞬间，它都是旅行。即便说我们因为什么原因，没有看到金字塔，那也并非是没有旅行，这个就是现实的人生。

所以，人生在于过程，而不是目的，人生其实也很简单。即便我们尽力了，最终还是一个平凡人，那也没什么，因为我们平凡，但绝不平庸。人生只需认真，而无需深刻。过去对我们虽然有影响，但已经无法改变，未来可以梦想，但它遥不可及，所以只有活在当下，把握好此时此刻的每一个瞬间，才是有意义的人生。

今天我就跟大家分享到这里。希望我们每个人，都拥有一个真实而有意义的人生。

**篇五：《被讨厌的勇气》读书心得**

看完《被讨厌的勇气》这本书，我感触很深，这是一本值得反复阅读的书，浅显的对话模式值得反复咀嚼，通俗的道理却能够让人不停的琢磨，总之就是让人意犹未尽。

《被讨厌的勇气》全书采用的是青年与哲人的对话方式，用娓娓道来的方式把“自我启发之父”阿德勒的哲学课深入浅出的展现给世人，所提到的例子也是生活中比比皆是的，仿佛就是你的同学、你的邻居、甚着就是自己。而青年的发问，时而热烈、时而懊恼、时而气愤，仿佛就是带着我的疑问，在与大师对话，多希望我身边也有这样一位可以对话的亦师亦友的哲人!所幸，从这本书中，我亦能有所得!

纵观全书，振聋发聩的声音比比皆是：

束缚来自过去。却不是已经发生的事，而是我们对过去的看法，事可以改变的。

借“爱”之名，行支配与控制之实。

愤怒也是达成目的一种手段。

之所以无法改变，是因为自己下了“不改变”的决心。

一切烦恼都是来自于人际关系。

分离关系是人际关系的出发点。

自由的代价就是被别人讨厌。

……

简直涵盖了我们生活中的方方面面。

在这个学习的过程中给，带给我的感受也是耳目一新的，从最开始的匪夷所思：这些观点，和我以前看到的心理学知识不尽相同呀?再到产生了浓厚的兴趣：看看哲人还能说些什么吧!再到豁然开朗：确实呀，我不是也经常碰到这样的事情或者有这样的时候吗?我觉得也是这样的!直至看完这本书后，我却陷入了深深地思考：如何分清每一个课题属于谁?怎么进行分离?我要怎么做才能达到自我接纳、他者信赖、他者贡献呢?要怎么做才能更好地讲纵向关系变为横向关系呢……

结合这个过程，我最大的收获有两点：一是：这本书是以哲人与青年对话的方式由浅入深地为读者解读了阿德勒的理论框架，讲述了如何能够在繁杂的日常琐碎和复杂的人际关系中用自己的双手去获得真正的幸福。很适合作为平时的自助读物，还有哲人循循善诱、引导青年自己去寻找到答案的方式，很适合在平时开展工作时使用!

二就是：运用好文中提出的各种方法：改变心态，拥有强大的自己，做到自我接纳，并能与社会和谐共处，发展横向关系、重新认识“孤独”、敢于讨厌自己、运用鼓励的方法、勇于改变自己、相信自己等等，最终立足当下，从现在起，乐观地做好当下该做的事!

当然，还有些问号仍久久盘旋在我脑海里，经过我们小组的读书分享会，我又明白了这仅仅是自己和阿德勒心理知识的一次初识，要想真正走进这个体系，还需要更多的学习和研究。

读书就是向下扎根，我们将书中的知识用于我们的工作中，不断去探索，去实践，就是向上生长。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”扎根的路很长，生长的路更长，让我们携手同行，共同迈向心中的理想国!

**篇六：《被讨厌的勇气》读书心得**

你还深陷于因果律的泥淖里不能自拔吗?

你还沉沦于过去的精神创伤，为现在的痛苦生活开脱吗?

你知道你所有的烦恼全都是关于人际关系的烦恼吗?

你明白不再寻求认可，不再活在别人的期待中，敢于被别人讨厌才能拥有真正的自由吗?

你了解人生三大课题：交友课题。工作课题和爱的课题，而要想成功都须做好课题分离吗?

…………

这些颠覆常识的新名词，来自日本岸见一朗和古贺古健合著的《被讨厌的勇气》一书。

一个生命畏缩，缺乏自信，有强烈自卑感的青年拜访了一个哲人。哲人深谙“自我启发之父”阿德勒的个体心理学理论。在一间书房里，他俩展开了一场关于“勇气”的辩论。全书以对话体的行文结构展开，在质疑和释疑中，阿德勒的心理学思想正悄然影响着青年和读者的我。

无法改变是因为下决心不改变

“勇于改变自己的人是神人;想要改变他人的人是神经病。”可见改变要想真实的发生是多么不容易，那需要多大的勇气和力量。

而哲人用阿德勒的”目的论”告诉我们，你之所以无法改变，是因为自己下定了”不改变”的决心。因为旧有的生活方式持续保持，会更加轻松、更能安心。

而改变旧有的生活方式需要很大的勇气：要有打破重建的勇气;要有直面能力不足的勇气;要有被人质疑的勇气;要有被人讨厌的勇气;要有面对恐惧未知的勇气;要有可能失败的勇气……这些勇气都来源于面对真实的自己可能产生的挫败。所以我们宁可在自己制造的茧房里煎熬痛苦，也不愿越雷池一步去做出改变。

自卑不是坏事

阿德勒认为自卑感人人都有。但自卑感并不是坏事，人在摆脱自卑感的时候，有了普遍的欲求，就发展成”追求优越感”。而人类的进步也是”追求优越感的结果。作为教师，我们每天面对性格迥异，多姿多彩的学生。每一个生命都带着它独特的天赋密码。但不可否认，没有完美的人，更没有完美的学生。每个学生都有个性化的自卑点，特别是青春期的孩子，自信又敏感忧郁;活泼又多愁善感，热情又偏执叛逆……作为班主任，除了能发现

这些显性的自卑，更要多深入地了解被他们刻意隐藏起来的自卑。给自卑赋予正向的价值，让其认识到自卑感只是目前的”我”所欠缺的部分。最健全的姿态应该是通过努力和成长去弥补欠缺的部分，例如：勤奋学习，刻苦训练等。

从“目的论”解读学生问题

当学生出现问题行为时，我们首先会愤怒，以斥责的方式去训导学生。阿德勒却认为愤怒只是为了让对方屈服的工具而已。

我们想简单快速解决问题，就利用了愤怒这一粗暴的手段。从”目的论”的角度看，每一种情绪的背后都隐藏着个人的目的需求。情绪化的处理办法容易挑起学生的”权利之争”。学生会用持续不断的犯错来证明自己不容忽视的力量。如果处理不当，暂时败下阵的偏激学生，甚至会进入复仇阶段，在别的地方以别的形式策划着复仇，等待时机进行报复。

用心理学三棱镜的三问来解决问题不失为好办法。当面对问题时，我们很容易陷入三棱镜上的前两个问题：”他真令我讨厌”，”我是多么憋屈”。这种赋予问题意义的思维，只能让问题扩大化，复杂化。而真正解决问题是第三个问题”现在该怎么办?”。把解决问题的办法抛给学生，让学生直面问题想办法。这就是课题分离，谁的问题谁承担责任，谁承担责任谁想办法。这也是我们面对问题时的最终目的，让学生承担起问题的责任。

总之，《被讨厌的勇气》为我们的生活打开了一个全新视角，勇敢做自己，即使被讨厌。浅显易懂的语言解读阿德勒的心理学理论，对教育工作者来说，也不失为一部实用性宝典。

**篇七：《被讨厌的勇气》读书心得**

生活中，我们常常被期待要友好、善良、有耐心，这似乎是我们为人处世的基本要求。然而，当有人提出“你不需要那么好相处”时，我们可能会感到困惑。但若我们深入思考，或许这正是我们所需要的勇气。

《被讨厌的勇气》这本书中提到的“你是为了你自己而存在的，不是为了满足他人的期待而存在的”，这句话让我深有感触。在工作中，我也曾有过类似的经历，有时我会因为担心领导或同事的评价而不敢表达自己的观点和建议，有时因为害怕别人不高兴，害怕伤了和气，或者不好意思拒绝别人的请求，而只能委屈自己做些自己不愿意做的事情，选择了压抑自己的情绪和需求，这种做法最终让我感到迷失和疲惫。

每个人都有自己的优点和不足，我们需要做的不是去隐藏或改变自己以迎合他人，而是尽可能地发挥自己的优点，同时接纳并改正自己的不足。于是我不断修炼自己的能力，去读书，去实践，去成长，拥抱自我，接受自己的不完美，而非强迫自己成为一个完美的人。随着时间的推移，我发现自己变得越来越自信和果断，工作效率也大大提高。真正的幸福并非来自于他人眼中的认可和赞美，而是来自于我们内心的满足和快乐。当我们真正接纳自己、热爱生活时，他人自然会被我们的快乐所感染，会尊重并欣赏我们的独特。

除了克服心理障碍，《被讨厌的勇气》还教会了我如何与他人建立良好的关系。书中提到，人际关系的好坏取决于我们是否能够尊重他人、接纳他人的不同。我开始注重与领导、同事间的沟通和交流，尊重他们的意见和建议，积极寻求共同点，这样做不仅让我赢得了更多的支持和信任，也让我感受到了工作的乐趣和成就感。

《被讨厌的勇气》这本书不仅让我认识到了自己的不足和局限，也让我找到了克服这些困难的方法。它提醒我，只要我们有勇气面对自己的恐惧和不安，有勇气追求自己的梦想和目标，我们就能够找到属于自己的幸福之路。因此，“你不需要那么好相处”，你有权利做自己。

在未来的道路上，我将继续努力成长，成为一个更好的自己。我相信，只有不断地挑战自我、超越自我，才能实现自己的职业价值和人生意义。我会继续阅读更多的书籍，继续实践书中的理念和方法，让自己变得更加自信和坚定。这将是我未来的方向，也是我追求幸福和成功的必经之路。

**篇八：《被讨厌的勇气》读书心得**

这本书通过对阿尔弗雷德·阿德勒的理论进行深入解读，探讨了人们在追求自由、幸福及真实自我的过程中所面临的困惑和挑战。

阿德勒的核心理论之一是个体心理学，他认为每个人都有独特的个体心理，而这个心理是我们个体对待事物的方式、反应和选择的基础。在这个理论的引导下，书中提出了两个概念：被讨厌的勇气和现实的勇气。

被讨厌的勇气指的是我们对外界评价和期待的不屑一顾，通过勇气去过自己想要的生活。在追求自我价值和幸福的过程中，我们经常会被他人的评价而束缚，甚至追求一种虚假的形象来获得认可。然而，通过修炼被讨厌的勇气，我们可以摆脱他人的期待和评价，勇敢地追求真实的自我。

与此同时，现实的勇气则是指面对现实生活中的问题和困难时，勇敢地面对和解决这些问题。我们常常因为害怕面对现实而逃避，逃避一切可能的冲突和挑战。然而，唯有勇敢地面对现实，我们才能够真正成长和进步。

这本书还探讨了人与人之间的相互关系，强调了互相依存和平等的重要性。书中提到，人们往往追求优越感和优势地位，从而使人际关系变得紧张和不和谐。然而，只有在平等和共同合作的基础上，我们才能建立有意义和健康的人际关系。

阅读完《被讨厌的勇气》后，我对心理学和个人成长有了更深入的思考。书中的理论和观点帮助我更好地理解了自己和他人，激励我勇敢地面对生活中的种种困境。无论是对待他人的评论还是面对现实中的问题，都需要我们保持一个积极和勇敢的态度。

在追求真实自我的道路上，我们需要拥有被讨厌的勇气和现实的勇气。通过真正地了解自己、对自己负责，我们才能够摆脱外界的期待和评价，勇敢地追求自我真实的生活。同时，也需要勇敢地面对生活中的问题，积极处理和解决，从而实现个人的成长和进步。

总而言之，读完《被讨厌的勇气》给我带来了巨大的启示。它不仅让我意识到追求个人自由和幸福的重要性，也教会我如何勇敢地面对困难和问题。通过提供理论和实践的指导，这本书给予了我更多关于自我发展和人际关系的思考，让我对个人成长有了清晰的认识。

**篇九：《被讨厌的勇气》读书心得**

今天想给大家分享一本我最近读的书——《被讨厌的勇气》。本书的作者是两个人，它是哲学家岸见一郎与作家古贺史健的合作作品。这本书采用苏格拉底式的对话，主要讲了有关阿德勒的一些观点。

该书内容主要包括：我们的不幸是谁的错、一切烦恼都来自人际关系、要有被讨厌的勇气、认真的人生“活在当下”等。

接下来我想分享本书中对我影响最大的两部分。

第一部分：原因论还是目的论?

我们的不幸到底是谁的错?阿德勒是弗洛伊德的学生。身为师生的两人对于这个问题却有不同的看法。弗洛伊德推崇的是原因论，他认为人之所以会感觉悲伤，难过，愤怒等痛苦的情绪一定是因为过去的一些经历或者心理创伤导致的;而阿德勒则认为心理创伤并不存在，你的不幸皆是自己的选择。难过，愤怒等情绪反应不是一种表现，而是一种手段。因此阿德勒提出这样一个观点：愤怒都是被捏造出来的。

书中提到青年人的这样一个例子，青年平日里是一个很温和的人，不会在公共场合大声喧哗。但是一天下午他在咖啡店看书的时候，服务员经过他的身边不小心把咖啡洒到了他的衣服上，那是他狠下心买的一件好衣服，于是他忍不住大发雷霆，愤怒的声音传遍了店里的每一个角落。这难道不是先有事件，事件导致我不假思索的“愤怒”这样的情绪结果的吗?也就是我们通常认为的原因论。

但是“哲人”却说，“你并不是受怒气支配而大发雷霆，完全是为了大发雷霆而制造怒气。你是先产生了要大发雷霆这个目的，通过大发雷霆来震慑犯错的服务员，进而使他认真听自己的话。因为即使你不大声呵斥而是讲道理的话，服务员也应该会诚恳的向你道歉甚至洗衣服，你也预料到了他可能会这样做，尽管如此你还是大声呵斥了他。你觉得讲道理太麻烦，所以想用更加快捷的方式使错误方屈服。作为相应的手段，你采取了愤怒这种情感。”

反思生活中的例子，我们不免见到有家长关于辅导孩子功课而暴跳如雷的事件，好像很多家长都因为在家辅导孩子的事而变成了暴躁的人，常常因为一件小事而发脾气。作为教育工作者的我们应该很能理解家长的这份心情，所谓爱之深则责之切。想必让回答上面那个问题，我们很多人也会选择原因论吧?因为孩子/学生不认真听课，因为他不写作业不听话，所以才导致了我的生气。

今天我们不妨从阿德勒的目的论来分析一下这个事件，他认为，你生气仅仅是因为你想生气，所以找了孩子不听话这个理由。我们想通过高声震慑住孩子，达到控制对方的目的，实际上我们的愤怒很多时候都是可以收放自如的手段，因为此时若有好友或上司打电话过来，我们可以很快回到彬彬有礼的状态。

但是这个观点并不是要我们否定愤怒，不许愤怒，事实上愤怒对于某些态度不好的服务人员或捣乱的学生来讲效果要比温和的沟通来得有效得多，只是让我们明白愤怒是我们利用的来发泄或支配他人手段，我们是可以控制它的。

第二部分：课题分离

书中把人生分为三大课题，即工作课题，交友课题和爱的课题。关于课题分离作者提出了三连问，一，这是谁的课题?二，哪些是自己的课题?三，哪些是别人的课题?实际上也就是教我们学会界限的意义。辨别究竟是谁的课题的方法很简单，只需要考虑一下“某种选择所带来的结果最终要由谁来承担?”。

比如孩子不爱学习，那么由这种决断带来的后果——成绩不好、无法上好学校，这个后果始终是由孩子承担，也就是说，学习孩子的课题。让孩子认识到不学习应承担的后果，才是父母的课题。过度干涉孩子的课题，可能在日后造成强烈的反作用。这样的孩子要么一直长不大，遇事没担当，任何主意都要父母替自己拿;要么越长大越叛逆，一心要过和父母不一样的生活，凡是家长反对的，就是他要去尝试的。

我们每一个人都需要在工作、学习、生活当中去做到课题分离，我们要慢慢地分清楚，哪些是别人的事情，哪些事跟我没有关系，哪些跟我有关系。同时这个课题分离，也诠释了这本书的名字，《被讨厌的勇气》，当我们能够意识到别人讨不讨厌我，是别人的课题，不是我能决定的事情，我能决定的是我如何看待自己，这才是我的课题，我们可能就会对这个“讨厌”释然一些。

再比如别人让你帮忙，你的课题就是判断自己是否拒绝他的请求，至于对方会不会感到失望，这是属于他的课题。如果你永远都是在关注别人的感受和需求，满足他人的期待，最后会成为大家口中的讨好型人格，共情了他人却忽略了自己。生活中接受心理咨询辅导的人几乎没有任性者，反而很多人都是苦恼于要满足别人的期待、满足父母或老师的期待，无法按照自己的想法去生活。如果我们能坚持课题分离，就能避免很多不必要的烦恼。

总而言之，这本书真的很好读也可以给人很多启发，我今天分享的两点也不能完全表达书中想要告诉我们的道理，原书也有很多非常有趣的辩论和例子，因此感兴趣的话还是推荐大家读一读原书，如果能够给大家带来启发和帮助的话，那真的是再幸运不过了。

**篇十：《被讨厌的勇气》读书心得**

最近阅读了《被讨厌的的勇气》这本书，有人说：这是一本披着鸡汤的外表跟你讲哲学的书。在这本书中我也收获了一些感悟与大家分享。

人生中最大的谎言就是不活在“此时此刻”。纠结过去，关注未来，把微弱而模糊的光打向人生整体。自认为看到了些什么，你之前就一直忽略“此时此刻”，只关注根本不存在的过去和未来，对自己的人生无可替代的刹那撒了一个巨大的谎言。

我们应该更加认真地过好“此时此刻”。如果感觉能够看得到过去也能预测到未来，那就证明你没有认真地活在“此时此刻”，而是生活在模糊而微弱的光中。

当我们在人际关系中遇到困难或者看不到出口的时候，首先应该考虑的是“倾听更大共同体的声音”这一原则。阿德勒心理学认为“一切烦恼皆源于人际关系”，不幸之源也在于人际关系，反过来说就是幸福之源也在于人际关系。

获得幸福的勇气也包括“被讨厌的勇气”，一旦拥有了这种勇气，人际关系也会一下子变得轻松起来。我知道人生不是与他人的比赛，不是与任何人竞争，只要自己不断前进即可。健全的自卑感不是来自于与别人的比较，而是来自与“理想的自己”的比较，价值来自于不断超越自我。比起别人如何看自己，我更关心自己过好当下。不畏惧被人讨厌而是勇往直前，不随波逐流而是激流勇进，这才是你我所追求的自由。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找