# 讨厌肉的读后感参考5篇

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-01-06

*在读后感中，我们可以自由地表达自己的看法和观点，展示个人的文学品味和分析能力，通过写读后感，我们可以将书中的情感和思考永久地记录下来，留作日后回顾，小编今天就为您带来了讨厌肉的读后感参考5篇，相信一定会对你有所帮助。昨天看了《被讨厌的勇气》...*

在读后感中，我们可以自由地表达自己的看法和观点，展示个人的文学品味和分析能力，通过写读后感，我们可以将书中的情感和思考永久地记录下来，留作日后回顾，小编今天就为您带来了讨厌肉的读后感参考5篇，相信一定会对你有所帮助。

昨天看了《被讨厌的勇气》这本书，还没看完就匆匆写了一些心得。刚开始看这本书的时候，内心有些小激动——阿德勒的观点太颠覆我们传统认识，有点脑洞大开的感觉。今天心情平静下来，回复常态再去想这本书，我的几个软肋被戳中了。

阿德勒心理学是“勇气的心理学”，说的再准确不过。“改变”这个词应该可以说是让人又爱又恨的一个词。

在生活中，我们经常想着“改变”。

我们想变得“多才多艺”，这样我就不用担心找不到我想要的工作。

我们想变得更“能说会道”，不管是谈客户、人际交往还是找对象，都是用得上吧。

我们想变得“自律”，想做什么的时候，马上就可以进入状态，而且百分百的投入，效率高，收获多……

翻一下我们想“改变”的清单还真不少。然而，第二天还是跟往常一样，照吃照玩，依然的失落、焦虑、无奈、受挫……所以，我们必须得承认“改变”需要勇气。

改变=不确定

改变意味着否定，虽不是全盘自我否定，也要进行部分否定。

况且改变不等同于成功，这应该是我们不愿改变的一个最重要原因或借口。

当在人生的十字路口的时候，当要做出重大抉择的时候，我们都会听从内心，由心而定。

对于未知的恐惧，是人的本能。当我们习惯了目前的生活，要改变目前的生活方式，进入一种未知的生活，多多少少都会有些恐惧或抵触。

手，硬币，黄金，金币，孩子，小孩，二，货币，交换，购买，支付，支付，改变，男孩，持有货币，朗，雷，巴努蒂

如果改变后的生活能够预知，畏惧、抵触就会减少很多。所以，很多人想要改变，但迟迟没踏出第一步，或者半途而废。

或内心看不到希望、或缺乏自信，更有部分人是有太多的因素羁绊。那我们到底要不要改变？

改变的源动力

首先你得明白你是因为“别人的想法”而想改变，还是自己真想改变。

阿德勒说：“人的烦恼皆源于人际关系”。人是作为一种无力的`状态存活在这个世界上，并且人希望摆脱这种无力状态，继而就有了普遍欲求。

阿德勒称其为“追求优越性”（简单将其理解为“希望进步”或者“追求理想状态”）。人是群居动物，是社会这个大群体中的一员就很难不被社会风气所影响。

比如对比、攀比。在聚会的时候，当某个同学混得红红火火的时候，而你还在为房为车奋斗的时候，此刻你的内心难道不会略过一丝自卑？当这位同学在高谈阔论的时候，或许你只能默默夹菜。

如果是因为对比，就没必要“改变”。即使你做出些成绩，还是会对自己不满意，因为还有人比你更好。因为别人的想法而改变，即使你成功了，你也感觉不到快乐。因为你只是别人想法的一个工具，那不是你自己的想法。

如果是自己想改变，你要做好改变后带来“风险”的心理准备。阿德勒说，我们现在的生活状态都是自己选择的结果（10岁以下另当别论），不管是好的坏的，幸运的不幸的，都是自己选择的结果。

说明你现在的生活状态是自己千万次选择的结果，然后你现在又要打破它？然后，还要看你做怎么样的改变？

如果是180度大转弯的改变，比如由内向变外向，由严重自卑变成非常自信……这种转变像伤筋动骨的手术，必定是痛苦而漫长的过程。

改变从心出发

张萌萌姐曾说过，跟随她的人都是一群想要改变的人。想改变的初衷都是美好的，都是想让自己变得更好。

只是愿望很美好，现实很骨感。不管敢不敢改变，都无可厚非。不要太在意别人的“看法”，自己活得快乐就好。想要活得自由，有时“需要被别人讨厌”。

世界可以极其简单，只要你愿意。对于未来的困惑，人生不都是在兜兜转转，起起落落中前行。有句歌词是这么唱“借我借我一双慧眼吧，让我把这纷扰，看得清清楚楚明明白白真真切切”。

宁可轰轰烈烈，也不做一个悲观者；宁可跌倒一千次一万次，也要向着我的目标而去。

这就是我，一个想要改变的人。

听到这样一个故事：一个男生追求一个女生，结果女生答应做他的女朋友没多久，他就觉得没什么意思就分手了。有人认为这就是一个渣男。

但是在《勇气》中，作者似乎持有不同的意见，并举了这样一个例子：父母强烈反对你所选的工作，父亲大发雷霆，母亲痛哭流涕，甚至扬言断绝父子关系。但是，作者认为如何克服这种“不认可”的感情，那并不是你的课题，而是你父母的课题。你根本不需要在意。更进一步，关于自己的人生你能够做的就是剔除掉别人给你的外在压力，选择自己认为最好的道路。别人如何评价你的选择，那是别人的课题，你根本无法左右。

按照作者这个观点，那么这个男生只是“选择自己认为最好的道路”罢了，那个女生能不能接受是她自己的课题。

最近重新思考了这个想法，关于课题分离，似乎并不能简单的选择自己认为最好的道路，还涉及到了责任的问题。比如，我们是否可以不顾责任，任由自己选择。在这个例子中，我们需要思考：女生答应做他的女朋友，是否本身就包含着某种承诺，应当承担某种责任；或者如果男生做了某种承诺，是否可以不顾这个承诺毁约。或者说这些都无所谓，毕竟最后也是他自己承担自己选择的后果。然后他就会看到这个选择究竟是不是对他自己最好的选择。如果是，那他继续，承担后果。如果不是，那么他也就纠正了自己的错误想法，按照新的自认为的正确道路前行。

初看《被讨厌的勇气》的书名，我觉得这个书名就是一个噱头，就像很多鸡汤式的畅销书，给你罗列很多观点，却对于生活的改变并没有什么意义。还好，最近在一次咨询中被推荐了这本书，认真拿起这本书开始阅读，真的有一种相见恨晚的可惜，可是各种观点也在脑子里混作一团，通过以下文字作简单的梳理。

首先，介绍一下这本书的基本情况，这本书是由哲学家岸见一郎和自由作家古贺史见合著的，内容以青年和哲人对话形式呈现。阿德勒生于1870年，逝于1937年，是奥地利精神病学家，与弗洛伊德、荣格并称心理学三巨头。

下面，我就分别理一下每一章的心得体会。

第一章我们的不幸是谁的错，这里介绍了阿德勒哲学的基本立场，即否认弗洛伊德的“原因论”，提出如何认识现在的“目的论”。我们在成长的过程中形成了这样的我，即某种生活方式——狭义上称为性格，广义上是世界观或人生观，但是我们了解到生活方式这个概念的时候，我们有责任选择继续原来的生活方式或者重新选择生活方式。人在无论什么时候都是可以改变的，之所以不能改变是我们下了“不改变”的决心，改变是需要勇气的。人之所以不幸，不是过去或环境影响的，也不是能力不足造成的，而是缺乏获得幸福的勇气。

第二章一切烦恼来自人际关系，这里探讨了自卑感、追求优越、自卑情结和优越情结，自卑感是感觉目前有所欠缺的状态，要通过努力和成长，如刻苦学习、勤奋练习和努力工作；追求优越则是与过去的自己相比，不断朝前迈进。而不是比别人高一等；自卑情结则是因为我没有a所以做不到b，是一种逃避和借口，而优越情结则是表现的好像自己很优秀，继而沉浸在一种虚假的优越感之中。阿德勒提出人在行为和心理方面的目标，行为方面——自立、与社会共处，心理方面——我有能力、人人都是我的伙伴。而我们要通过克服工作、交友、爱着三大课题去实现。阿德勒的心理学是勇气心理学，是使用心理学，使用自己的手来选择自己的人生何生活方式，我们用自己的手来选择自己的人生和生活方式。

第三章让干涉你生活的人见鬼去，这里主要介绍了课题分离——这是阿德勒心理学给出的具体而且你改变人际关系烦恼的具有划时代意义的观念，一切人际关系的矛盾都是起因于队别人的课题妄加干涉或者自己的课题被别人妄加干涉，必须从“这是谁的课题”这一观念出发，把自己的课题和别人的课题分离开来，不干涉他人的课题也不让别人干涉自己的课题。如何判定谁的课题？只需要考虑一下“某种选择带来的结果最终由谁来承担？”阿德勒否定追求认可，“不想被人讨厌”是我的课题，但“是否讨厌我”却是别人的课题，即使有人不喜欢我，我也不能去干涉，获得幸福的勇气包括“被讨厌的勇气”——毫不在意别人的评价、不害怕被人讨厌、不追求他人认可。“人际关系卡”总是掌握在自己手里，问题在于我有没有下定决心。

第四章要有被讨厌的勇气，谈论了阿德勒心理学是如何看待整个人际关系的以及我们应该与他人缔结怎样的人际关系。上一章的课题分离是人际关系的出发点，终点在于共同体感觉——把他人看作伙伴并且能够从中感到“自己有位置”的状态，要理解共同体感觉，首先可以从“我和你”为起点，把对自己的执著变成对他人的关心。阿德勒心理学认为归属感不仅仅是靠在那里就可以得到，必要要积极参与到共同体中去才能够得到，就是积极主动去面对工作、交友和爱的课题。课题分离带来了良好的关系，而“横向关系”则是形成互相协调与合作的关系。人只有在能够感觉到自己有价值的时候才可以获得勇气，只有在体会到我对共同体有用的时候才能够感觉到自己的价值。横向关系不是说将任何人都变成朋友或者像朋友一样求对待每一个人，而是意识上的平等以及坚持自己应有的主张。

第五章认真的人生“活在当下”，进一步阐释“共同体感觉”，进一步引申到“幸福是什么”这一主题。建立起共同体感觉需要从自我接纳、他者信赖、他者贡献等三点做起。自我接纳是指假如做不到就诚实地接受这个“做不到的自己”，然后尽量朝着能够做到的方向去努力，不对自己撒谎；信赖是无条件的相信；他者贡献是体验到我的存在对别人有用的主观感受。幸福就是“贡献感”。如果你能够拥有“甘于平凡的勇气”，那么对世界的看法也会不同，拒绝普通的你也秀把“普通”理解成了“无能”，普通并不等于无能，我闷没有必要特意炫耀自己的优越性。人生实际是点的连续、是连续的刹那，我们只能活在“此时此刻”，要聚焦“此时此刻”认真而谨慎地做好现在能做的事情。没有目标也无妨，认真过好此时此刻，本身就是跳舞，不要把人生弄得太深刻，不要把认真和深刻混为一谈。人生最大的谎言就是不活在“此时此刻”。人生并不存在普遍性的人生意义，能够赋予你人生意义的只有您自己。以他者贡献为引导之星，就一定能有幸福相伴，有朋友相伴，而且我们要像跳舞一样认真过好作为刹那的此时此刻，即不看过去也不看未来，只要过好每一个完结的刹那。没必要与谁竞争，也不需要目的地，只要跳着，就一定会到达某一个地方。对你而言人生的意义在于认真跳好“此时此刻”的时候就会逐渐明确。如果我改变了世界也会改变。

最后，读完此书我的感想如同以上梳理的脉络一样生硬甚至不成逻辑，但是确实是思想上的一个冲击，以后我还会多去了解阿德勒的思想，希望也能够拥有这份简单的幸福。

最终看完了这本书《被厌烦的志气》。

这本书是以一个迷茫青年和哲人探讨对话的形式书写，其实还蛮创新的。看到后来才发觉，原来当时希腊的哲学家苏格拉底也是这样跟人探讨哲学书写文章的，不过也让我们读者更清楚的看到问题并找到答案，因为很简单就把自己代入到这个迷茫的青年人身上。

虽然不完全赞同哲人的观点，可是想一下能找到完全相同观点的人，又有几个呢。而且韩寒的那句话我始终很同意，学过那么多道理还是过不好这一生。

其实我特殊同意哲人说的关于人际关系的观点，就是关于课题的观点。

许多苦恼都是来自人际关系的牵绊，这个真的是深有感受。我们始终都在要求自己去迎合别人的要求，就算有时候并不是我们情愿做的事情也是。这个倒是跟我之前参与面试的时候的观点很相像。

当时面试的时候，老板问我：你觉得什么是社会责任感?的确当时我也蒙了一下，我是来应聘做客服的，须要懂这些吗?所以当时我的答案是：做好自己的本职工作，不影响他人。不知道老板对我的回答印象怎么样，不过他倒是始终强调要帮助同事，肯定要相互帮助。这个在团体中是必定的，因为一个团体肯定要相互帮助才能进步的。但是作为团体里面的个人，做好本职工作是前提。一个人连本职工作都做不好的话，那他再去怎么帮助别人也是一个不合格的员工。所以各司其职就是这个意思。

所谓各司其职就是我们各人的课题。我们首先要做好自己的事情才有精力和时间去帮别人，要不然的话还要求别人来帮你，那你就是给团体拖了后腿了。

而另一个比较深刻的观点就是目的论了。我们现在的样子行为，并不是归咎于过去的影响，而是我们潜意识里有某种目的才会做出这样的行为。比如说我现在在熬夜写文章，并不是我白天没时间，而是我本身就觉得晚上写文章思路会更清楚。过去的影响其实在于我们怎么总结阅历，除此之外没有任何意义的。追究过去的错误，并不会使时间倒退来消退这件事的发生，但是总结反省过去的错误，却可以使人变得聪慧。所以我们之所以是我们，并不是因为过去的影响，而是对于现在所作出的反应。

人的一生都是有多数个瞬间组成的，跟物理学中的概念说物体都是有多数个离子原子分子组成的概念差不多，只是空间和时间的差别吧。哲人主见我们不须要考虑过去，也不须要张望将来，只须要过好每一个现在的瞬间，那么这一生就可以无愧于心了。

我们过得这么苦恼迷茫，埋怨这个埋怨那个，从来的不是因为缺失机会，而是缺失志气。人都是因为总结改善才有进步，那么从现在起先，给自己志气去过好每一个瞬间吧。

最近状态不是特别好，所以想从书中吸取经验和建议，看了一本名叫《被讨厌的勇气》的书，这是阿德勒的信徒之一叫岸见一郎所著，看到一些评价颇高的评语，让我坚定了读这本书的勇气。

有人说：如果说自卑是人类与世界互动的必然结果，那么勇气就是人们在追寻意义人生中的必然能力。也有人说：若你的成功只是以害怕被他人讨厌而换来的，那你的成功不幸只代表你为他人活了一辈子。岸见一郎说，人的一切烦恼源于人际关系。世界极其简单，人们随时可以获得幸福，我对此表示有些疑惑不解，读完这本书，我是一半肯定一半怀疑，总体来说还是有收获的。

文中讲到世界本身不复杂，是人把世界看的复杂了，人是住在自己营造的主观世界里，每个人看到的世界是不同的，也不能与任何人共有。与课题分离的观点有点相通之处，别人怎么看我评价我，都是别人的课题，无法左右，诚实面对自己的人生，做自己该做的事，其他人的选择、评价或是干预都不要去理会，你的`世界是由你自己作主，你的人生取决于当下，人生的意义由你自己决定。岸见一郎说：过于希望得到别人的认可，就会按照别人的期待去生活，就舍弃了真正的自我，活在别人的人生之中，假如说你不是为了满足他人期待而活，那他人也不是为了满足你的期待而活，当别人的行为不符合自己的想法时也不可以发怒。

生活中很多事情都需要课题分离，比如信任，信任别人是你的课题，如何对待你的信任就是别人的课题，不能把自己的的希望强加给别人，不然就变成粗暴的干涉了。

目的论，有时候很多事情，是因为我们心中得到了目的，在为目的找借口，最后才形成了目前的结果，比如：每一次都说要改变的自己，每次都只是一个想法，没有改变的勇气，有时候觉得麻烦，有时候舍不得花钱，就会有各种各样的借口，导致改变不是很彻底，就只是稍稍改变。

自我接纳、他者信赖和他者贡献。正是因为真诚的接受不能交换的这个我，就是自我接纳，才能不惧背叛的做到对他人寄予无条件的信赖（他者信赖）。自我接纳是指假如做不到就诚实地接受“做不到的自己”，然后尽量朝着能够做到的方向努力，不对自己撒谎。他者信赖：在相信他人的时候不附加任何条件。虽可能会遭遇背叛，却依然继续相信的态度就叫信赖。他者贡献是在我对他人有用时体会到自我价值的存在。

书中提到“人生中有时候无意间拿起的一本书就会完全改变之后的人生。”虽然不能完全同意，但还是想说读书会使人睿智，说不定书中的某些观点或建议就是适合你的呢。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！