# 讨厌肉的读后感7篇

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-01-06

*通过写读后感，我们可以记录下自己在阅读过程中的思考和感受，留下宝贵的回忆，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7篇，相信一定会对你有所帮助。普通人看完的感受，毫无心理学与哲...*

通过写读后感，我们可以记录下自己在阅读过程中的思考和感受，留下宝贵的回忆，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7篇，相信一定会对你有所帮助。

普通人看完的感受，毫无心理学与哲学基础！

怪书。它所讲述的并不是纠正某个问题的一个方法或思维，而是一整套圈连起来的思想。如果你反对一个点，所有的点你都很难认同，我一开始因为好奇因为求知，这个知并不包含答案，但看完第一夜之前的对话，我确实很想知道答案。因为它推翻了大众的普遍认知。第二次谈话前有三个问题，自由是什么？我为什么不能自由？束缚我的究竟是什么？我按我自己的想法现代思维回答了。

往后看它告诉我们人的切烦恼来源于人际关系，想要构建良好的人际关系，得从课题分化开始，你的课题，我的课题，不去干涉别人的课题，也不被别人干涉。这中间有一个例子，小孩的教育问题，关于他的学习是他的课题，不是父母的课题，父母都不能去干涉他的课题。不能说，你应该学习，你应该要考哪所学校。能做的是“把马带到井水旁，喝不喝水取决于它自己”。

它主张目的论，否定精神创伤即“因为过去受过什么伤害，导致我现在怎么样”否定因果论即“因为a我做不到b，内心暗示就是没有a我也能做到b”总之人的行为都带有对自己的“善”在里面为目的。我接着寻求答案，最终问题来到，如何自由，幸福。它对自由的定义是被讨厌的“勇气”，幸福则需要三个阶段来实现，自我接纳，他者信赖，他者贡献。自我接纳我尚可接受，因为百分之九十的大众都是普通人总会认识到自己的普通，完成自我认知。他者信赖与他者贡献我却是不敢苟同，太理想化，它主张你只管去开始做，不管他人有没有回应，那是他人的课题，改变自己能改变的。这本书内容真的引起深思或气愤，但其中也可以找到自己目前所需的“勇气”啊勒德的心理学是使用的心理学。

刚开始看这本书的时候，我和团队老大说我在看《被讨厌的勇气》，老大又看过了，还和我说有电视剧，但是和书不太一样。出去好奇我也去看了眼电视剧。

对于剧中开头年轻女士毫不客气地买走小女孩极度想要的最后一个草莓蛋糕的行为我很不理解，甚至生出了“这个人怎么这么没道德和一个小孩抢东西”这样的想法。

现在终于理解了这就是“被讨厌的勇气”。面对自己喜欢的事情勇敢地说“yes！”而面对让自己不愉快的事情大胆说“no！”，是我们每一个人的.权利，并不存在谁应该因为年龄差距、社会地位等原因而让着谁，这才是“人生而平等”的真正奥义。

而我自己正是因为缺乏“被讨厌的勇气”才会出现有人和我借了钱长时间不还，而我担心提醒对方还钱这个动作会影响到我们的关系而迟迟不说，导致自己需要用钱的时候又没有的情况发生。

实际上大胆的说出来自己需要用钱了，请他把欠的钱还一下，并没有影响我们的关系，反而不会因为自己不说而产生这样那样的猜忌，以至于两个人的关系因为猜忌而慢慢疏远。

“被讨厌的勇气”是我们需要并且一定要学会的一项技能。这本书通过对话的方式让生涩难懂的心理哲学变得通俗易懂。对我来说受益匪浅。

心理学家阿德勒出生于1870年，虽然年代久远，但他的观点一直影响着我们。例如，“发生什么事不重要，我们怎么看待这些事才重要”转换到我们现实生活的态度是，发生什么不重要，重要的是你怎么看待眼前的事情。你怎么看，怎么诠释，就等于你决定了某一个版本的世界。

每个人看问题的角度很不同，对于一些人很致命的事，另一些人却觉得没什么。就拿分手这件事情来讲，有人在分手后觉得很难过，整个人都很悲伤，觉得可惜，成为了遗憾；也有人抱着轻浮的态度，傲慢的姿态来看待分手这件事；也有人在分手后产生了愤怒，憎恨的情绪，因而又导致了某些令人难以启齿的后果；也有人懂得反思自己，在这段已经结束的感情中发现了自己的问题，或者是让自己明白了更重要的某些道理，从而驱使自己改变，在这段恋爱中得到成长。

“重要的不是过去，而是你怎么看待过去，而我们对过去的看法是可以改变的”阿德勒如是说。我对这句话深有体会，但是反观自己的过去，我想说：过去并不是不重要，它很重要，因为已经发生过的许许多多的事，让我明白，让我成长，才有了如今的我。修正了许多问题，打磨了我的棱角……今非昔比，却也仍不完美。不同时期的我，不同状态下的我，对过去的看法，也是尽不相同，所以“我们对过去的看法”在不断改变。

我谈过一次刻骨铭心的恋爱，差一点触摸到了爱情的高度。在一起两年的时光，虽说分分合合，却也惺惺相惜，当时是快乐的，想起来是幸福的，最后没继续走下去，只留遗憾满满。那时候不懂事，让我喜欢的人受了不少委屈，积攒了失望，是我的问题，也是成为遗憾的根源，很对不起她……但是我觉得始终有机会，去弥补。心中默许，乾坤未定，我们在顶峰相会，我还想看到你的笑脸。

其实两个人要在一起，外力是毫无作用的，因为要在一起的最终是两个人，最后如果真是崩塌了，也顶多是外力给了一点暗示，推倒壁垒的依然是自己。无论情感曾经多么残缺，结局一定归于平静宽广，如果不是，那它还不是结局。

以上，便是我的感悟和理解。我想到了姬霄说过的话，我们都是突然长大的，那个瞬间在无可挽回的事实前，学会了从容不迫，在大势所趋时，学会了不动声色，开始保守的给予，迅速的放弃，游刃有余的周旋。在那些众口一辞的节日里，将最好的情感夹杂在寻常祝福中，试图蒙蔽隐秘的初衷。

以哲人和青年对谈的形式，围绕所谓人生三问：“我是谁”“我从哪里来”以及“我将去到哪里”展开对话。

读完这本书，我第1次知道三大哲学家，原来除了平常所知道的荣格与弗洛伊德，还有一个叫阿德勒的。哈哈哈～涨知识啦～

阿德勒心理学他更想表达的是，只要你想，你随时随地都是可以改变的，不要被固有的过去的一些东西，局限了现在以及未来的你自己。

他和我们惯常的思考逻辑刚好相反。一直是逆向思维，主张目的论，进行课题分离，然后冷静地划清界限。我们日常笃定原因结果论，现在阿德勒正好相反，他主张目的论，从目的出发往前推，这似乎和我大学一位教授的授课理念有异曲同工之处。

中间一段在讨论共同体话题的时候感觉很混乱很分裂。不过整体读下来让我对人生课题有了更宽泛的认知。有时候在想我是不是天生就该做哲学家或心理学家，很多东西其实我并没有读过，也无人告知，但我一直是这么践行的。

活在当下，聚焦“此时此刻”，认真而谨慎地做好现在能做的事情。不要把人生弄得太深刻，应秉持认真而不深刻的态度。

“决定我们自身的不是过去的经历，而是我们自己赋予经历的意义。”

喜欢书友的一句评论：如果“我”改变，“世界”就会改变。在改变“世界”的旅途中，希望“我”能做自己的太阳，成为照亮别人的光。

有时候无意间拿起的一本书可能就会完全改变之后的人生。

读这本书之前，和一个朋友聊天，他说人是追逐快乐的机器，我们不论做什么，最终都是想让自己得到快乐。我仔细体会了一下，只要把“快乐”理解的宽泛一些，人生还真就如他所说，一直在寻找快乐的道路上。

为什么说起了“快乐”呢？我一直纠结于平淡的工作和生活，有一份一眼望去看不到前途，却看得到退休的工作，没有兴趣也找不到价值。每天被自己的这些情绪麻痹着，免不了的怨言和负能量。这样的心态，我怎么能过的快乐呢，如果这样的生活是不快乐的，那么就与上述“人是追逐快乐的机器”的观点相悖了，既然认同了人生应该快乐，那么需要改变的就应该是我现在的态度。也就是说如果不能感受到快乐，就不可以一直这样止步不前，必须不断向前迈进。

如何才能改变呢？感谢好友推荐，让我读了这本将大师的观点深入浅出，用对话的模式讲述出来的《被讨厌的勇气》，第一次读到书名，我认为是“令人讨厌的勇气”，读罢方知是“拥有‘被人讨厌’的勇气”。本书语言通俗易懂，让我这个零基础学员少了许多障碍，多了些思考、共鸣和感悟。同时也感谢这个勇敢迈出第一步，鼓起勇气开始写读书笔记的自己。深夜，顶着感染“永恒之蓝”的压力。

哲人说，决定我们自己的不是“经验本身”，而是“赋予经验的意义”，这直接决定了我们的生活。人生不是由别人赋予的，而是由自己选择的，是自己选择了自己如何生活。

比如中学时期的经历，让我失去了对学校社团活动的兴趣，选择了安静自由甚至散漫的大学生活，本科同学们的就业经历，让我决心要拥有一个稳定的工作和生活，所以走到今天的每一步都是我自己的选择，所以没必要哀怨过去的不如意，也不必抱怨现实的不温柔，是我自己主动选择了自己的生活方式。

哲人说，尽管有些不自由，但还是感觉现在的生活方式更好，也就是说及时人们有各种不满，但还是认为保持现状更加轻松、更能安心。简单的说就是害怕向前迈进或者是不想真正的努力。不愿意为了改变自我而牺牲目前所享受的乐趣（比如玩乐和休闲的时间），也就是拿不出改变生活的勇气。

哲人的这些话，感觉字字句句都在指向我，骨子里我也不想安于现在的生活，也想奋斗打拼成就一番事业，但真正遇到需要我做出改变的时候，比如去二营部锻炼，再比如辞职去大城市，我就拿不出打破平淡生活的勇气。害怕新环境，害怕新领域，害怕新生活给我带来的忙碌和不安，所以，最终我还是在原地，选择了不去改变。

如果选择不去改变，又会怎么样呢？我还是那个纠结抱怨的我吗？当然不会再是了，阅读本书的最大收获就在于此了。引用一段话“上帝，请赐予我平静，去接受我无法改变的；给予我勇气，去改变我能改变的；赐我智慧，分辨这两者的区别。”

一是既然选择了不去改变现有的平台，那么就踏踏实实的认真过好现在的每一天，接纳自我、接纳现实，并学会如何利用好现有的东西，慢慢的朝着理想的方向努力；二是在共同体中找到自己的位置，慢慢体会“我可以在这里”的归属感，这种感觉必须靠积极的参与和付出才能够得到，也就是说人只有在能够感觉到自己的价值的时候才能获得勇气，而这种价值感（我也把它理解为归属感）不是生来就有的东西，要靠自己的手去获得；三是不要过于关注山顶，我们脚下走过的每一步，度过的每一天都是人生这个旅程中美丽又独一无二的风景。

哲人说，提到人际关系，人们往往会想起“两个人的关系”或者“与很多人的关系”，但事实上，首先是自己。如果被认可欲求所束缚，那么“人际关系的王牌”就永远掌握在他人手中。

十几年之前，当我还是个小女孩，害羞腼腆不善于表达，从来不敢由我开始迈出第一步，以至于那个小男生，他到底是不是也喜欢我，应该是一直都无法解开的迷了。

哲人说，如果关系浅，破裂时的痛苦就会小，但这种关系在生活中产生的喜悦也小。只有拿出进一步加深关系的勇气之后，人际关系的喜悦才会增加，人生的喜悦才会增加。

不敢说和大师的观点不谋而合，但前期因为小男生带来的遗憾，也令我痛定思痛，决心做出改变。与人相处中，付出真心，给予信任，鼓励自己迈出第一步，学着主动表达，不畏惧拒绝，承担风险，这样也许会受一些挫折，但绝不会再留有遗憾。

今天我们读到了《被讨厌的勇气》第八页“心理创伤并不存在”。我特别喜欢这篇文章中哲人说的一句话“决定我们自身的不是过去的经历，而是我们自己赋予经历的意义”。在我看来每一次创伤都是一笔财富。

人生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。每一个来到我们生命中的人，都是我们的老师，而那些带给我们痛苦和烦恼的人是我们优秀的老师。因为失败，我们学会了拼搏；因为情伤，我们学会了爱；因为当众出丑，我们学会了处理尴尬。因为错过，我们学会了珍惜。因为遗憾，我们学会了抓住机遇。人生的每一次创伤，都是人生的一种历练。碰到一次苦难，我们就成熟一次，碰到一种灾难，我们就会变得更加的坚强，所以我们应该直面困难、勇往无前。

受过伤的人一定会沉默专注，无论是心灵或肉体上的创伤，对我们成长都有益处。但是关键在于我们自己对创伤的处理方式，你让他成为创伤，他就是创伤；你让他成为经验，他就帮助你成长。鲁迅先生曾经有过这样一段发人深省的话：“真正的猛士，敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血”。没错，每一个人从出生到成长，每天每件事情都是未知的。我们必须经历。所以我们每一个活着的人，都是勇士，因为我们敢于面对未知的明天。

现在我也懂得了“成熟”的真谛，少了一些傻笑、少了一些没必要的`碰壁、更少了伤心欲绝。慢慢地成长起来，渐渐地放开脚步走向未来。

记住我们要让每一种创伤，都成为一种成熟的阶梯。即使是失败了，我们还是可以坦然的接受，我们应该跌倒了马上爬起来，而不是所谓的憧憬、幻想奇迹的出现。

最后我还想说，余生还很长，不要过度的活在失败的过去和庞大的负债阴影中，过错只是暂时的磨难，而沉沦却是永远的遗憾，走过去了才会发现更加优秀的自己。

与大多数人一样，我总会在某些时刻不自觉的陷入自我厌恶与自我怀疑中，觉得自己在各个方面都不如别人；偶尔也会觉得生活中存在诸多无奈，若是能换一种活法是不是就会变得不一样了；又或者对于人生的意义越来越模糊……

想要改变，却又无从下手，最后只能长叹一声：“我又能怎么样呢？“

直到某一天我在书店里偶然发现了这本书——《被讨厌的勇气》，书中阿德勒阐述的对自我的解放、对幸福的论述都让我有种耳目一新、醍醐灌顶之感，一如胡慎之在推荐序中所说：“这本书绝对不是心灵鸡汤，而是稍带苦涩，但又可治病的良药。“

例如书中所说：“一切烦恼都来自人际关系。”无论是谁，无论你的年龄多大身处何种地位做着什么工作，复杂的人际关系都是无法逃离的存在。而在人际关系中，我们绝大多数时候都在期待着他人的表扬，害怕他人的批评，害怕被他人所讨厌或者害怕在人际关系中受伤害，从而不断的约束自己的言行举止去迎合他人价值观以及评判标准。因此，各种各样的烦恼就此衍生，疲惫感也随之而来。

那么，我们该如何改变呢？

书中大致给出了几个方向：

其一、课题分离。我们首先需要弄清楚“这不是自己的`课题”这一界限，丢开别人的课题是解开错综复杂的人际关系之线的关键。

其二、要有“摒弃现在的生活方式的决心”，书上说：“重要的不是给予了什么，而是如何去利用被给予的东西。你之所以想要变成其他什么人，就是因为你只一昧关注着‘被给予了什么‘。其实，你不应该这样。而是应该把注意力放在’如何利用被给予的东西‘这一点上。

其三、要树立起向前迈进的勇气。很多时候我们因为害怕而止步不前，却不知这样的我们在他人眼里更显卑微，所以，何不大胆的向前迈进，成就一个更好、更自信的自己！

关于人生的其他许多课题，书中都给出了独到的见解，在此我就不一一赘述，相信细细品阅后的你定能从中得到自己需要的问题答案。

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！