

# 2023年读被讨厌的勇气心得体会 被讨厌的勇气读书心得(优质5篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 读被讨厌的勇气心得体会篇一

其实人生仿佛是一段程序，从一开始就已经注定了结局。我羡慕着周围的人、我也希望我能变成其他人。我认识到自己的能力有限、认识到自己的实力也有限，没有背景、没有房、没有车、没有钱、大龄女性还没结婚、这些甚至以后都不可能。有那么一段时间，我觉得自己真的一无是处，人生何其失败，想要的都没有.....想争取的从来不会到我手上.....越长大越孤单，越长大越不安，越长大越发现“万事如意”太难了...申博士失败、国考失败、甚至包括研究生找工作的惨痛经历、那些抱怨、那些不甘心、那些绝望.....也许我的一个借口吧。我已经分不清自己走到这里是实力还是运气，我觉得运气的成分居多，不然我也不会运气“用光”的时候这样颓然不振，对过去、对整个人生都充满了失望。

也许是自己已经经历过一遍了，再看这本书的时候我就更能感同身受。其实道理很简单，天生的因素和过去没有办法改变，出生的时候也没有人问过我是否愿意来到这个世界上，以这种方式生活（我其实...真的宁愿我从未来过，这个想法一直没有改变），但是从现在开始的第一天，我们都有重新选择如何去生活的权利。所以，过什么样的生活是由我们自己决定的。也许我的人生就是平庸一世，孤独终老，那么我也要让自己开心快乐地孤独终老。

人生贵在不断学习、不停思考、不断改变自己，让自己适应这个世界去生存。所以，幸福真的是自己给自己的。这本书，仿佛让我自己复习了一下20xx年的痛苦与释怀，有很多时候，这些道理，不经历，永远没有办法完全懂得。

人生不应该进行比较，做自己就好。活在当下，认真活着。

## 读被讨厌的勇气心得体会篇二

2022年的第一天，我有幸阅读了《被讨厌的勇气》。这是一本勇气心理学，探讨自我的枷锁和解放。我们常常会迷惑人生的意义是什么？怎样才能更加幸福？读完后有种醍醐灌顶的感觉。

读了弗洛伊德和荣格的书，我们会认为一切不幸的源头来自于原生家庭，不幸的童年留下了巨大的心理创伤，使我们失去了追求幸福的能力。但这本书告诉我们，决定我们自身的不是过去的经历，而是我们赋予经历的意义。因为再怎么找原因，也无法改变一个人，而改变的第一步是理解。

你的不幸，皆是自己“选择”的，你的人生应该取决于当下，而非过去。接受我无法改变的，去改变我能改变的。

追求优越性是人的天性，但无法达成理想的自己会产生一种自卑感，越自负的人越自卑。自卑感来自主观的臆造，问题在于我们怎么看待以及赋予它什么样的价值。

对认可的追求，扼杀了自由。所谓的自由，就是有被别人讨厌的勇气。不要活在别人的期待中，不在意别人的评价、不害怕被别人讨厌、不追求被他人认可。

人生不是与他人比赛，健全的自卑感来自与“理想的自己”的比较，价值在于不断超越自我。

做好人生三大课题：交友课题、工作课题和爱的课题。

人生的课题，行为目标：

1、自立：我有能力、有价值，就有勇气。

2、与社会和谐共处：人人都是我的伙伴。

你不是世界的中心，只是世界地图的中心。找到共同体感觉：把他人看着伙伴，并从中感到“自己的位置”。意识上的平等，坚持自己应有的主张。把自己执着变成对他人的关心。

表扬或批评，是有能力者对无能力者的评价。把所有人际关系看着“横向关系”，不是“纵向关系”。获得幸福的勇气是鼓励，不是批评或表扬。

不是肯定自我，而是接纳自我，才能不惧背叛的做到“他者信赖”；视他人为自己的伙伴，才能做到“他者贡献”。有甘于平凡的勇气，最重要的是“此时此刻”，人生的意义，由你决定。

## 读被讨厌的勇气心得体会篇三

按照阿德勒的课题应该分离理论，此时的父母老师都不该干涉，任由孩子自行发展，告诉他你需要我帮助的时候你告诉我，我会伸出援手。我不认为是这样，这个年纪的孩子说实话还没有形成自己相对成熟理智的世界观、人生观、价值观。他们还没有明确判断是非的能力，甚至可以说许多孩子尤其是农村娃还没有从幼儿园那种自由自在的环境中清醒过来，还没有“我是一名小学生”了的概念，没有我要“学习”的意识，如果此时老师和父母任由他发展，不进行干涉、放任自流。孩子可能就毁掉，难道家长、老师这时候不该及时主动参与孩子的课题，与他进行有效沟通，帮助他树立学习的意识吗？我所谓的干涉不是要打要骂，只是因为孩子还不

懂甚至不清楚“学习”这一行为的重要性，作为成人的我们有义务和责任让其了解。

书中还有许多观点让人读来醍醐灌顶，阿德勒心理学是个人的心理学，希望我们每个人都可以做好自己，把握此时此刻，获得人生之自由与幸福。（朱小记）

## 读《被讨厌的勇气》心得体会篇四

昨晚，自去年的一次深夜读书，又一次凌晨四点入睡。只因为，今天下午的读书会，群主要求我分享还未读完的《被讨厌的勇气》，于是为了这一安排和对读书会的期待和喜悦，我做出了应允的勇气，所以开夜车一气读完。下面是本人对这本书的浅薄认识，和大家共享，也希望感兴趣的朋友也拿起这本书，以便我们更多更顺畅的交流体会和收获。

这本《被讨厌的勇气》是一本基于阿德勒哲学思想的心理丛书，是由两位日本作家及哲学家编著，他们分别叫岸见一郎和古贺史健，俩人以一位年轻人和一位禅师即哲人的五个晚上的对话形式，对阿德勒“世界极其简单，人人可以获得幸福”加以分析，里面告诉人们：一切的烦恼都来自于人际关系，所谓的自由就是被别人讨厌。而人际关系的起点是客体分离，终点是共同体感觉。

他用家长怎么对待那些不爱写作业、不爱学习的孩子来阐释客体分离，用“可以把马带到水边，但是不能强迫其喝水”的谚语告诉家长，学习、工作甚至结婚生子都是他自己的事，孩子也是一个个体，不是家长的附属品和全部，所以家长不能强加干涉。他还强调孩子既不应该批评也不应该表扬，是用糖还是用鞭子，产生的结果都是在操纵孩子。

而他还说：共同体感觉是指把他人看成朋友、伙伴，并在其中能够感受到有自己的位置，人只有能够感觉自己有价值的时候才可以获得勇气。

人生课题分为：工作课题，交友课题，爱的课题。而这些课题里，强调“我为别人做了什么而不是要求别人为我做了什么”！

人生是一连串的刹那，我们只能活在此时此刻，我们的人生只存在于刹那之中。计划式的人生不是没有必要，而是根本不可能。起决定作用的既不是昨天也不是明天，而是“此时此刻”，让我们不停的舞动人生，活出精彩。最后，阿德勒哲学论对人生的意义做了解释，他说：人生的意义由你自己决定，并不存在普遍性的人生意义。

就此，我理解的人生意义是：我是个凡人，我活着的意义就是被需要，说白了，做一个对社会有用的'人。老娘说，生我那天早晨，生产队分谷子，虽然我刚降生，也给家人分了一份，所以，我觉得，为家人奉献，是我的最大享受，这样挺好！

这本书，建议作为案头书阅读，因为里面的道理不是一遍俩遍，一天俩天明白的，专家说，从现在起，要再用你岁数的一半才能参透悟懂，因为一个人的生活方式的改变不是一蹴而就的。

## 读被讨厌的勇气心得体会篇五

阅读哲学或传记书籍的目的不是为了提升思想境界，也不是为了复制别人的成功，而是为了学习别人对待事物和人的态度、做事的逻辑、分析问题的角度。以后有迹可循，才能更加豁达从容。

大部分的烦恼都源于人际关系，伤害了别人或者被别人伤害了。离开人际关系，我们无法独立生活，但只要处理得当，我们就能改变并获得幸福。问题不在于能力，而在于勇气。

在生活中，我们大多数人关心的不是如何对待别人，而是我

们如何被对待，如何变得更有价值。得到别人的认可可以增加我们的自信心，但是如果我们太希望得到别人的'认可，我们就会按照别人的期望生活，就会抛弃真实的自己，活在别人的生活中。

有了被讨厌的勇气，人际关系就会变得轻松自在。你不会在两个人的关系中看重自己的价值，被人称赞你也不会感到喜悦。如果你想获得贡献感，你可以将自己置身于更大的社区，在一个团队、部门或公司中看到你的价值。不要局限于两个人的关系；也可以与他人建立平等的横向关系。对他人的关心和鼓励是横向的关系，而最大限度地减少被称赞的喜悦的纵向关系是有能力的人对无能的人的评价。