

2023年被讨厌的勇气第三夜读书心得(优秀5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

被讨厌的勇气第三夜读书心得篇一

最近看了一本书《被讨厌的勇气》，内容是在讲述阿德勒的心理学，让我印象深刻的一个观点是用目的论来分析发生的事情，而不是原因。阿德勒认为如果一味地关注过去的原因，企图仅仅靠原因去解释事物，那就会陷入“决定论”。也就是说，最终会得出这样的结论：我们的现在甚至未来全部都由过去的事情所决定，而且根本无法改变。但是阿德勒心理学考虑的不是过去的“原因”，而是现在的“目的”。

接下来，运用目的论的观点来分析一下以下的行为。

1、最近在家里闲来无事，终于有时间可以做之前一直没有时间做的事情了，比如学习、健身、看书等等。想好了就要开始行动了！刚打开书突然发现有个事情需要现在处理一下，处理完了就开始学习，刚忙完发现自己了，不能亏待自己要吃点好吃的，在吃东西的时候得看个剧刷个视频啊饿，光吃东西太无聊了...就这样不知不觉中发现时间已经过去了两个小时....每天都有很多乱七八糟的事情要做，以至于没有时间学习。可是实际上是这样的吗？不是。我是因为不想学习，所以制造了一些不必要做的事情。

我制订了今天要学习的计划，但是因为课程时间太长、老师讲课太无聊、还有好多事情要做等等理由，不想学也没有时

间学习。实际上这些都是为了逃避学习刻意制造出来的，并不是一开始就有的。每次学习时都想刷微博、知乎、看朋友圈等行为都是逃避学习的做法，不是因为有了这些事情没有办法学习，而是为了逃避学习刻意制造了这些事情。

2、性格内向的人，不太喜欢和人交往。之前的想法：因为内向所以不想去和人交往。目的论：因为在人际沟通、交通方面有障碍，害怕和人说话，不想去和人交往，所以表现出来内向借此来逃避和人交际。

3、以前的好朋友，后来因为种种原因不再联系了，有时候也很想去联系，但是每次都会想到之前以前发生的不愉快的事情以至于不能甚至不敢去联系。之前的想法：因为过去发生了很多不愉快的事情，所以不应该联系，保持现状即可。目的论：因为不想或者不敢联系，所以想起了以前发生的事情，来加深自己的这个念头。

.....其实这样的事情还有很多很多

我们既不能乘坐时光机器回到过去，也不能让时针倒转。但是，我们可以做的是赋予过去的事情什么样的`价值。我们所做的很多逃避现实的事情没有意义，改变不了任何东西，立足当下看未来才是王道！

注：阿德勒与弗洛伊德、荣格被并称为“心理学三大巨头”。他是奥地利精神病学家，同时也堪称为思想家和哲学家。作为个体心理学的创始人和人本主义心理学的先驱，阿德勒有“现代自我心理学之父”之称。

被讨厌的勇气第三夜读书心得篇二

阿德勒心理学明确否定心理创伤。在阿德勒看来，人的不幸与烦恼，并非因为自身经历中的刺激而感到痛苦。决定我们

自身的烦恼的不是过去的经历，而是我们自己赋予经历的意义。人生不是由别人或者过去赋予的，而是由自己选择的，是自己选择自己如何生活。

打个比方，有人陷入了某种不幸，会把这些都归结于自己出生在某种国家、某个时代、某个家庭等等这些外部环境的影响，但是问题并不仅仅于此。因为问题不在于过去或者外部环境，而在于现在，在于你面对这些生活方式接下来自己所采取的行动。你可以选择继续之前一样的生活方式还是重新选择新的生活方式，这完全取决于你自己。

大多数人之所以无法改变，是因为自己潜意识里下了“不改变”的决心。改变现状意味着打破现有的条件或规则，意味着旧的问题或烦恼未必解决，新的问题或挑战的不断产生让人陷入不安和恐慌。在这种两难的选择下，人们往往选择了对自己来说比较容易的那条道路，也因此陷入了想改变又害怕改变的死循环中，周而复始，烦恼不断。

阿德勒指出：这种矛盾的心理源自于缺乏勇气，想改变生活方式需要很大的“勇气”。面对变化产生的“不安”与不变带来的“不满”，我们选择了后者。归根结底，人之所以不幸正是因为他自己亲手选择了“不幸”。

一切的烦恼都是人际关系的烦恼

我们会自卑，是我们太害怕被他人讨厌，害怕在人际关系中受伤，我们会因此讨厌或者不喜欢自己，把自己放在一个很低的位置，这样说不定就可以避免在与他人的关系中受伤。

我们会孤独，体会孤独也需要有他人的存在，只有在社会关系中才会体会到人的孤独，如果一开始全宇宙就你一个人，孤独根本就不存在。

我们会骄傲自大，有时候会表现出虚假的优越感，以超越别

人为荣。但是人生不是与他人比赛，在同一个平面上永远都是有人走在前面也有人走在后面，走在前面不代表高人一等，走在后面也不需要自卑。

最重要的是不与其他人竞争，只要自己不断前进即可。你所在的位置不是客观存在的，而是你如何看待自己的位置以及赋予它什么样的意义。

被讨厌的勇气第三夜读书心得篇三

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。

被讨厌的勇气第三夜读书心得篇四

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，因为要在一起的最初是两个人，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。

被讨厌的勇气第三夜读书心得篇五

前段时间读完了一本叫做《被讨厌的勇气》的书，书的副标题是“自我启发之父阿德勒的哲学课”。最开始，我并没有注意到副标题，吸引我的是书里面新颖的小标题，例如“再怎么找原因也没法改变一个人”以及“自卑情结只是一种借口”。这些充满成长性的观点正投我所好。

贯穿整本书的是心理学“三巨头”之一的阿德勒的哲学思想，以对话录的形式展现。书中有一智者，有一青年，智者象征着阿德勒，青年就像是那个愣头小子，没大没小地不断质问和怀疑着智者的说法。

谈起心理学，很少有人会不知道弗洛伊德，稍微深入点的还会知道荣格，但是大多数人听到阿德勒的名字都会一头雾水。阿德勒到底何方神圣？他的中心思想是什么？他在心理学历史上的地位如何？这本书都给我们做了一一解答。

阿德勒最出名的著作大概要数《超越自卑》了吧，传说阿德勒其貌不扬，身材矮小，成绩还不好，三岁时弟弟死在他身旁，两次被车撞，五岁差点死于肺炎，可以说命运多舛。他有足够的理由自卑，但他却成为逆袭的典范，并且一直致力于帮助别人超越。

阿德勒主张我们挣脱过去，聚焦于当下的“目的论”。他认为人的行为都围绕着“目的”在运作，这个目的到底是什么，很多时候当事人自己都意识不到。例如愤怒并不是一种失控，而是有意放纵，目的是使他人妥协。按照这个思路，“心理创伤”的概念被创造出来，是否是为了满足“逃避责任”的目的？前两天读到李笑来的一篇文章，谈到“英语思维”是否存在的问题，他认为“英语思维”纯属捏造，那么捏造的目的是否可以理解为许多人因为说不好口语而编撰的借口呢？这个观点提供了我重新审视自己行为的视角，或许主动权一直在我们手上，我们只是一直不愿承认因冲动和懒惰而闯下的祸罢了。

阿德勒认为，如果一个人真想改变，那改变就一定能发生。有时候我们嘴上说想，身体却往另一个方向行动，心口不一，是因为我们潜意识还不想改。改变意味着要承担更多的责任和风险，比惨淡的现状更可怕的是未知。所以，阿德勒的心理学是关于“勇气”的心理学。“目的论”的核心观点是，曾经发生的一切都对你今后没有影响，决定人生的是当下的自己。这种过分夸大主观能动性的调调似乎很像心灵鸡汤，还是炖了很多年，都快被熬干的那种，不过，我觉得过分强调主观能动性，总比过分强调“心理创伤”更有现实意义吧。

阿德勒想让我们挣脱的第二个束缚是人际关系，他甚至大言不惭地宣称：一切烦恼都来自人际关系。人际关系会带来竞争、嫉妒以及讨厌我们自己。既然不喜欢自己有这么多个坏处，人类为什么要进化出这样的心理机制？因为我们太害怕被别人讨厌，所以必须先人一步，讨厌自己，才不会在批判来临时如此尴尬。用“目的论”解释的话，讨厌自己的目的就是为了“避免在人际关系中受伤”。越惧怕受伤，就越会通过自我厌弃

来逃避人际关系。阿德勒还直接指出，自卑感完全是源于我们错误地评价自我价值，我们无法轻易改变现实，但我们可以通过主观诠释来改变对自我价值的判断。自卑来源于“比较”，一定程度的自卑感可以促进进步，但自卑情结则是有害的，自卑情结把自卑当成了止步不前的挡箭牌，有自卑情结的人最常挂在嘴边的一句话就是：因为有a才做不到b.阿德勒认为，健全的自卑感来自和“理想自我”的比较，我们的自信应该来自不断地超越自我，只要超越了过去的自己，都值得骄傲。他主张不要把人生看成是和他人的比赛，所有人都在同一个水平面上走，有的人走在前面，有的人稍后一些，但只要都在前进，就在追求卓越。

阿德勒心理学关于人的行为方面和心理方面都提出了明确的目标，行为方面的目标是“自立”和“与社会和谐共处”，心理方面的目标是“我有能力”和“人人都是我的伙伴”。阿德勒并没有因为人际关系是烦恼的根源而提倡放弃社交，他提出人际关系的终极目标是获得“共同体感觉”，也就是所谓的归属感。归属感不是别人给你的，是需要自己建立的，建立归属感需要把对自己的执著转换成对他人的关心，阿德勒还提出了三点具体步骤：“自我接纳”、“他者信赖”和“他者贡献”。人际关系就是把双刃剑，一切烦恼来自于人际关系，但另一面也可以理解为，我们的幸福也来源于人际关系。

阿德勒想让我们挣脱的第三个束缚叫做未来。人生由一连串的刹那组成，时间分秒流逝，往昔便如同旧梦一般不可追，也不必追，行囊太沉重，反而会压慢我们的步伐。很多人都觉得人生是为了到达山顶，其实人生大半的时间都在“登山”的过程，如果登顶才算人生，那么之前一大段的攀登时光算什么呢？难道是我们“临时”的人生吗？书中有句话我记忆特别深：即使生命终结于此刻，那也并不足以称为不幸，全部是完结的、幸福的人生。活着的每时每刻都是完满的，人生也并不存在一个普适于所有人的意义，意义是自己赋予的，所有，请把聚光灯打向当下的舞台，好好享受活着的此刻。

这本书让我开始重新思考生命的意义，很多观点都让我有当头棒喝、醍醐灌顶之感，读起来十分痛快，恨不得一晚上读完，可读完后，你却希望再多读一遍，慢慢咀嚼，让回甘在脑中持续得久一些。判断一本书的好坏在于这本书带给人多少新思考和改变，我相信，等过一段时间再读它时，又会有不一样的感受，也许我已经潜移默化的在实践着其中的教义，会有更深的共鸣。

《被讨厌的勇气》是对阿德勒哲学思想的解读，以类似《理想国》中的对话形式，通过青年与哲人之间关于人生问题的讨论，对阿德勒的心理学做了很好的诠释和示范。

这本书通过青年和哲人五个夜晚的讨论，透过生活中各种烦恼的表象，朴实平直地阐释这些束缚产生的原因，并试图让我们读者从这些束缚中解脱出来。

第一夜

我们的不幸是谁的错？

面对变化带来的“不安”和不变带来的“不满”，大多数人会选择后者。同样，面对市场竞争和更新迭代的压力，传统行业在转型和战略调整上，总显得有点儿力不从心。

企业过去的业绩与经验、一贯以来的工作方式、内部的改革阻力，也让不少企业止步不前，无法在瞬息万变的市场环境中攫取新的成长机会，甚至走向衰落。改变，需要壮士断腕的决心。改变，也是从不幸中解脱出来的第一步。

改变不幸的第一步是要理解现状，自己找出问题的答案。通过选择改变的勇气和决心，摈弃“保持现状”的安全感，改变与世界的沟通方式，甚至改变自己的行为方式，重新选择自己的生活方式，掌握幸福的主动权。

第二夜

一切烦恼都来自人际关系

在人际关系中，大多数人太害怕被他人轻视或拒绝、害怕在人际关系中受伤，看到身边的人活跃幸福的姿态，容易心生嫉妒或者感到非常焦躁，进而产生一种强烈的自卑感，而选择缩在自己的壳里，避免与人发生关联。适度的自卑感，如果处理得当，也可以成为努力和成长的催化剂。追求优越性，并非是要尽力超越他人甚至通过排挤他人来取得晋升，而是积极地看待自己与别人的差异，接纳自己的不足，利用自己的长处，与“理想的自己”相比较，不断前进，不断超越自我。

生活中尤其是网络上，常常见到年轻人怨天尤人，用父母的社会地位、经济能力或者儿时的经历作为自己糟糕境遇的借口，将自己当前的窘境归咎于他人。比如“我因为学历低所以无法成功”之类的“因为有a所以才做不到b”的理论，将原本没有任何因果关系的事情解释成似乎有重大因果关系一样，却根本不考虑“因为我学历低，所以更要付出加倍的努力”。自卑感源于我们的竞争或胜负意识，因为常常拿自己跟别人相比就会产生“优于这个、步入那个”之类的想法，自卑情结或优越感就会随之而生。竞争或胜负意识，不知不觉就会把他人乃至整个世界当成“敌人”。而因为这种竞争关系，人一旦确信“我是正确的”，就会步入权力之争，通过发怒、责难对方，试图让对方屈服，想要通过获胜来证明自己的力量。夫妻关系是如此，父母兄弟姐妹之间是如此，同事之间甚至上下级关系更是如此。如果遭人辱骂或者公然挑衅，我们不妨退一步想想对方的隐藏目的是什么。“不由得发火”之类的话，其实是借助发怒来进行交流，借此让对方屈服。一旦破除这种竞争关系，我们就能克服自卑情结；直面人生课题，不给自己找借口，才能摆脱人际关系烦恼的摆弄。

第三夜

让干涉你生活的人见鬼去

首先我们要了解“课题分离”的概念，即把自己的课题和别人的课题分离开来，一切人际关系矛盾都起因于对别人的课题妄加干涉，或者自己的课题被别人妄加干涉。而辨别究竟是谁的课题的方法非常简单，只需要考虑“某种选择所带来的结果最终要由谁来承担？”过分追求别人对自己的认可，满足别人的期待，不想被任何人讨厌，常常会扼杀我们选择的自由。在人际关系中，自由的代价就是被别人讨厌。毫不在意别人的评价、不害怕被人讨厌、不追求被他人认可，如果不付出这些代价，那就不能贯彻自己的生活方式，也就无法获得自由。

在中日韩这几个推崇赏罚式教育的国家，几乎所有人都会采取“满足别人期待”这一手段，来得到别人的认可，因为做了恰当的事情就能够获得表扬和奖赏。对于年轻人来说，父母的认可和希望，很大程度上决定了他们所学的专业和从事的工作。身边有个朋友重点大学毕业，毕业后开了家餐馆，虽然工作辛苦，但干得特别充实，每个月也能净盈利两万。但朋友的家人对他开餐馆一事特别反对，认为餐饮是低级的工作，三天两头跑去店里找他吵架。朋友最后迫于压力，把餐馆转让了出去，去当地一家小有名气的企业干起了文员，每天郁郁寡欢，觉得相当痛苦。

第四夜

要有被讨厌的勇气

如果说分离课题是人际关系的出发点，那么“共同体感觉”就是人际关系的终点。对于幸福的人际关系，获得共同体感觉极为重要，即把对自己的执着变成对他人的关心。这也就要求我们意识到自己是共同体的一部分，而不是中心。一味在意“他人怎么看”的生活方式其实是只关心“我”的自我中心式的生活方式。只有直面工作、交友、爱之类的人际关系课题，

积极主动地去面对，参与和融入共同体，思考“我能给别人带来什么”，才能在共同体中找到自己的位置，获得归属感。

第五夜

认真的人生“活在当下”

人生中最大的谎言就是不活在“此时此刻”。人们纠结过去、关注未来，把微弱而模糊的光打向人生整体，自以为看到了些什么。过去和未来根本不存在，起决定性作用的既不是昨天也不是明天，而是“此时此刻”。

《尼布尔的祈祷文》里有一段很有名的话：“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。”活在当下要求我们分清能够改变的和不能改变的，通过为他人做点什么，发掘“我有能力”的意识，更积极地与社会和谐共处，从而达成共同体感觉，赋予人生以意义。

阿德勒的心理学，通过对简单案例的讨论，把读者从过去、人际关系和未来的羁绊中解放出来，而且让我们意识到，真正让自己裹足不前的，原来正是我们自己。

对于我来说，一本好书应该是钥匙到锁开的那种直接。如果磨磨叽叽，半天让我不知道他到底在说什么，那我的选择一定是放下他，没有兴趣再读下去。这本《被讨厌的勇气》是一本让我捧起来，就不想放下的书。

这本书是以对话的方式来解答问题、阐述观点的。正如序一里说的：对话体使得我们阅读时感到亲切，有“如师在临”的体验。

读这本书之前，先认识一下阿尔弗雷德·阿德勒先生：

阿尔弗雷德·阿德勒(1870-1937)奥地利精神病学家。个体心理学的创始人，人本主义心理学的先驱，现代自我心理学之父；精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理学体系，由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我心理学，对后来西方心理学的发展具有重要意义。

书的观点很多，我依然选择让我感触很深、我能够理解分析透彻并且和我自己有连接的部分来分享。

心理创伤并不存在：

弗洛伊德认为：你今天的“不幸”，都是你过去心灵受到创伤的原因。而阿德勒认为：任何经历，本身并不是你成功或失败的原因。一场大的灾难或幼年受到虐待对人格是会有影响，但死抱着过去不撒手，拿过去当借口，认为我现在所有的不幸都是因为我过去心灵受过伤害所造成，让自己深陷于一种悲伤不能自拔的情节当中，那只会让你停滞不前，起不到任何的积极作用。只有我们给过去的经历赋予积极意义，让我们正视我们的创伤，才会起到积极作用。你自己过怎样的生活，都是你自己选择的。

这让我想起去年看过毕淑敏的一篇文章——《谁是你的重要他人》中有这样一段精彩的文字，可以简单直白的告诉你，应该怎样用一种积极的态度对待幼年的伤害，摘抄下来跟大家分享：我们的某些性格和反应模式，由于这些“重要他人”的影响，而被打上深深的烙印。(本文来自于范-文-先-生-网)那时你还小，你受了伤，那不是你的错。但你的伤口至今还在流血，你却要自己想法包扎。如果它还象下水道的出口一样嗖嗖地冒着污浊的气味，还对你的今天、明天继续发挥着强烈的影响，那是你仍在听之任之。童年的记忆无法改写，但对一个成年人来说，却可以循着“重要他人”这条缆绳重新梳理，重新审视我们的规则和模式。如果它是合理的，就变成金色风帆，成为理智的一部分。如果它是晦暗的荆棘，就用成年人有力的双手把他粉碎。语言犀利，一针见血。

自卑感来自主观臆造：

阿德勒说“无论是追求优越性还是自卑感，都不是病态，而是一种能够促进健康、正常的努力和成长的刺激”。只要处理得当，自卑感也可以成为努力和成长的催化剂。

一直不愿意承认和接受自己有自卑感。但心理学上说，每个人或多或少都有那么一点自卑。了解了阿德勒的个体心理学后，发现无论追求优越性还是自卑感，都要看你赋予他什么样的意义。如果赋予他积极意义，你的自卑感，也会起到积极推动的作用。你的自卑感，其实是你不满足于现状。所以不断要求自己进步，让自己变的更优秀的一种推动力。被赋予了积极意义的自卑感，是会起到积极作用的。

而完全沉浸在自卑中，让自己变的越来越消极，便进入了自卑情结。自卑情结，也被阿德勒认为是一种借口，一种停滞不前安于现状的借口。其实安于现状也是一种选择，无关对错，只要能够符合自我满足、自我接受的前提条件。但是，那是因为你愿意并且接受，与其他无关。如果你已经区分了自卑感和自卑情结，请审视一下自己，你是有一点点自卑感，还是深陷于自卑情结之中不能自拔？还是阿德勒的观点：是你自己主动选择了自己的生活方式。

人生不是与他人的比赛：

如果在人际关系中存在“竞争”那人就不能摆脱人际关系带来的烦恼，也就不可能摆脱不幸。

如果有了竞争，不知不觉中就会把他人乃至整个世界都看成“敌人”一个人跟一群“敌人”生活在一起，怎么会轻松快乐？不与任何人竞争，只要自己不断的前进即可。这句话很好理解，但是真正做到还是有难度的。时刻提醒自己，你的外面只有自己，没有别人。总与他人比较，产生嫉妒、怨恨等心理是不可避免的，那种感觉不但产生不了什么积极作用，同时会

让自己很苦恼。没有一个人希望自己或看到自己是嫉妒与怨恨的。可是在与他人的竞争中，这种情绪很难避免。所以，努力让自己每天进步一点点，努力让今天的自己比昨天的自己进步一点点，向着理想中的自己努力，你会发现，随着时间的推移，你离理想中的自己越来越近。这种感觉会让你更加自信，而且你相信，不断在超越自己的自己，会越来越优秀，这种感觉真的很好。

要不要活在别人的期待中：

我们“并不是为了满足别人的期待而活着”我们没有必要去满足别人的期待。过于希望得到别人的认可，就会按照别人的期待去生活。也就是舍弃了真正的自我，活在别人的人生之中。

把自己和别人的“人生课题”分开来：

终于到了这一章节了，这是最近我一直在自己身上实验运用的课题。他真的可以帮助你解决生活中、人际关系中的很多问题。简直就是生活中的“万能膏”

先摘抄书中一些比较有力量字眼儿：

从“这是谁的课题”这一观点出发，把自己的课题与别人的课题分离开来。

一切人际关系矛盾都起因于对别人的课题妄加干涉或者自己的课题被别人妄加干涉。

某种选择所带来的结果最终要由谁来承担。

我对课题分离的理解是这样的：比如生活中经常有人需要你给予建议。那么，你的建议就是你的课题。而是否接受你的建议就是他的课题，你不能干涉他是否接受你的建议。他的

课题，他可以自己做来做决定。当你没做好课题分离时，你会觉得，我在帮他，可他不但不接受还不领情，多么令人气愤。可是课题分离清楚了，事情也一下就变的清晰明了了。

再举个例子：我需要你帮忙，是我的课题。你决定帮不帮忙是你的课题。你帮与不帮都是你的决定，我只能接受，不能干涉。如果我对你的不帮忙，横加指责，我就干涉了你的课题。课题分清楚了，然后互不干涉，自然会减少矛盾，人际关系也和谐了。即使你们是母子关系、你们是亲密的伴侣关系、你们是无话不谈的好朋友。但是，他是他，你是你。

上述的课题分离还算容易，对于我而言，怎样面对我跟孩子的课题分离？比如我怎样认识学习是他的课题，哪些是干涉，哪些是帮助？虽然有难度，但是这个课题分离是一定要做的。

人际关系的终极目标——共同体感觉

把他人看做伙伴并能够从中感到“自己有位置”的状态，就叫共同体感觉。

一直以来，共同体感觉这个词都让我感觉到很抽象，我想拼命的把他具体化？可是难度很大，必须找到一个切入点，直入内心去认识他，把抽象的具体化。那就从一个特别具体的名词——伙伴作为切入点，来尽量把共同体感觉具体化吧。

生活中我最可以称之为伙伴的人，就是我们家沈先生。家庭，是共同体中的一部分，一个点。从这个点，放射开来，再从家庭到学校、单位、国家、人类等一切，甚至包括宇宙。

在家庭中，我和大小两位沈先生，是合作伙伴。我们各司其责，分工不同，自己有自己的位置。在这样的关系中，我们不能一味的索取：你一定要来关心我，认同我，包容我。而更重要的是，我能为家人做什么？我可以为他们做准备可口的饭菜、有干净衣服、储备一定的知识为你们解答困惑。

在平时，不断的积累、进步，把一个积极的、充满能量的、能够给伙伴们提供帮助的自己准备好，这便有了共同体感觉。继续展开说，走出家庭，来到社会，我能够为社会做什么，能为社会中的伙伴们做什么？一样的，我已经把一个积极的、充满能量的、能够给伙伴们提供帮助的自己准备好了。在我能量低下的时候，我的伙伴也准备好了一个可以为我提供能量和帮助的他自己。这样，大家都能在这个共同体中找到自己的位置，能从付出中获得归属感，无论你所处的天地有多广阔，你都能找到自己的位置，就能体会到自己的价值，这就是共同体感觉。

只要存在就有价值

其实写完共同体感觉，我就不想写了。可这样就留给别人了一个错误观念，对别人有帮助的，才是有价值的。

书中举了个例子：假如某人的母亲遇到交通事故，而且陷入昏迷甚至有生命危险。这个时候，他能活下来，该就谢天谢地了。这个时候，她只要存在对他的至亲而言就是有价值有意义的了。所以说：请用存在的标准去看待他人，而不用行为标准。如果按照存在标准来看待他人，存在于这里就已经对他人有用、有价值了。

当你有了共同体感觉，你存在就是有价值的。

最重要的是“此时此刻”

不要将灯光打向人生整体，去关注根本不存在的过于与未来，而忽略的此时此刻。人生，正是由每一个此时此刻组成。认真的过好每一个此时此刻，你现在这一刻就能幸福。

人生的意义，由你自己决定。

这是一本心灵层面的书，有点曲高和寡，不太容易读懂。读

书会就起到了很大的作用。大家各自把自己的观点和理解分享出来，让彼此在一个一个抽象的名词中，找到了具体化的意思。

书中的内容很实用，他就象开出一剂剂心灵处方，把身边很浅显易懂，而你却被深深陷入其中，不能理解的问题罗列出来，给你提供解决办法。是一本值得推荐的好书，谢谢年妈推荐。