

最新我讨厌的爸爸 被讨厌的勇气读后感(实用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

我讨厌的爸爸篇一

是值得时时翻阅的书。常读常新。

书中提到，我们无法改变，并不是缺少能力，而是缺少勇气。当一个人具备了被讨厌的勇气时，关系也更简单轻松了。

课题分离很重要。意识到什么是自己的课题，什么是他人的课题，可以避免我们被束缚或束缚别人的局面。而，如何界定课题是谁的呢？那就看这个课题需要谁负责？谁需要承担这个课题的后果。每个人都应该对自己的课题负责。

还有一个反常规的点在于，过去不能决定我们的未来，不能决定我们会是什么样的人。只有自己的心念可以决定我们的人生，我们是什么人。如何看待过去、创伤或什么，这完全可以掌握在自己的手上。不要再避开自己的人生课题了。面对它们。

自我接纳而不要自我肯定，无需假想自己是多么优秀的人，不要自我欺骗，需要实事求是。这才是诚实地肯定自身的价值，但凡存在，就是价值。

对他人要当成伙伴而不是竞争对手，看成横向关系而不是纵向关系，这样才没有对错好坏之分，也没有输赢之分，真正获得了自由。

以及，要发展、意识到共同体感觉，我们是世界、宇宙的一部分。当我们认可这一点，也会自然而然地贡献，这个贡献不一定是看得见的，也可以是看不见的。在这种贡献中，我们会更能肯定自我的价值，形成一个良好的循环。

还有一个有意思的点是，不要批评和表扬，无论是对孩子还是谁。很简单，批评和表扬都是一种评价体系，都带着上级对下级的不平等色彩。也会在无形中形成干涉。一个有赏罚心理的人，容易因为害怕被批评而变得胆怯怕事，不敢活出自己，也容易因为想要得到表扬而故意讨好，把自己的力量交到他人的手上。

取而代之的，应该是鼓励。鼓励是这样的，是平等和自由的关系，是真诚地说谢谢，当他人帮助了我们时。鼓励也是对他人的帮助，必要的一种帮助，当他人需要时。

发现这本书是许多年前，真正读这本书是最近，很有缘，对应到我的许多“症状”，可以说解开了我的不少心结。书里还提到活着的意义，那就是不要盯着过去，也不要盯着未来，自己去赋予意义才是自由啊！

并且，请活在当下吧，当下就是一个接一个的刹那，它不是一条线，更像是一个点，这才是我们可以把握住的’。

读完之后，真心感觉到内在更勇敢了，也明白了在很多种情境下该如何做，是一本非常实用的人生自助书。

感恩。

我讨厌的爸爸篇二

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。

我们想变得“多才多艺”，这样我就不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。

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。

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。

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。

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。

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。

我讨厌的爸爸篇三

本书基于阿德勒的理论体系，帮我挣脱的第一个束缚是来自过去。当哲人平静地说出“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”时，我的思绪有瞬间的凝固，然后瞬间豁然开朗。是的，是瞬间原谅了某些人和事，瞬间释怀了那些不想再提及的曾经，瞬间觉得自己离幸福很近，瞬间——放下。

我认为我不是个执念很重的人，虽然“过去”——直白的说是我的原生家庭——在很长一段时间影响了我的选择我的判断，但当我终于有勇气执起他的手，组建了自己的家庭，并感受到他带给我的安全感和幸福时，其实我已经将所谓的过去深埋心底，虽然仍旧不能释怀，但我试着遗忘——既然我不能改变血亲的事实，那我只要做到为人子女的责任就好，一切都只是一种义务。

然而，我遇到了正面管教，继而认识了阿德勒，如果说正面管教让我不再纠结那些所谓的伤害，让我理解那只是他们不懂爱我的方式，那么透过《被讨厌的勇气》所呈现在我面前的阿德勒的心理学理论让我更加释然和解脱——过去的好与不好已然成为过去，它已影响了我那么多年，为什么我还要让它继续？放下过往其实是放过自己，当我有勇气走入婚姻并将我的女儿带到这个世界，那些过往早已不能左右我了，曾经的不释怀也不过就是一段不开心的经历——仅此而已。

第二个束缚来自人际关系。在没参加读书会之前我觉得在人际关系这个层面我没什么可纠结的，因为我狭义地定义了“人际关系”。感谢19班的lisa这个学理科的女生以其思维和逻辑的缜密呈现给了我“人际关系”更全面的认知，使得我更清晰地理顺了自己的问题。

她总结的人际关系包含三大矛盾：比较、竞争及权力之争。从前，当我烦恼体重直线上升、考试考不好、与父母意见不一时，我不认为这些烦恼来源于人际关系，但现在当我仔细且深入地探想这些烦恼问题的目的时：在意体重源于比较，考试是为了竞争，而执着于对错则是对权力的争夺，根据阿德勒心理学的说法，其根源只有一个——那就是人际关系。简单来说，就是为了要得到别人的认同。即，人的烦恼在于离不开群体，却不知道该如何合适的、把自己放置在群体中并让自己成为有贡献感的人。

接着，“课题分离”这个概念打开了一扇改变我命运的大门。原来——我的人生就只是我自己的人生，如何做、做的如何都是我自己的事；别人的人生从本质上来说，都是与我无关的人生，别人如何做、做的如何也与我无关。如果每个人都守自己的本分，过自己的人生，人和人之间就没那么多纠结和烦恼。即，在“我”的课题中做好决策者和承担者，在“他人”的课题中做好旁观者或援助者，忘掉别人的标准，感受自己的幸福，就已经足够圆满了。

第三个束缚来自未来。我常说“等我如何如何，我就如何如何……”如同我将我的人生界定成“一直在路上”。可其实，人生中只有现在是真正属于自己的，过去是无法改变的，未来是不可预知的，与其纠结过去或忧虑未来，不如在此时此刻认真而谨慎的做好现在能做的事。就像书中所说：“人生就像是在每一个瞬间不停旋转起舞的连续的刹那，只要跳着舞的此时此刻充实就已经足够。”

曾公曾说：“未来不迎，当时不杂，过往不恋。”活好了当

下，就活好了一生！

我讨厌的爸爸篇四

上个月有幸拜读了《被讨厌的勇气》这本书。看完这本书之后，我直接将它列为我在20xx年上半年最值得读得几本书之一。这是一本有关阿德勒心理学方面的书，正如标题一样，是一本给人勇气的书。它采用对话体的写作格式。我们正如书中的青年一般，20多岁的年纪，有一大堆困惑。书中的哲人用阿德勒的勇气心理学一步步循循善诱，给人改变，做自己的勇气。全书的内容一共有五夜的探讨，一步一步由外入内深入人的内心世界，给人以启发，直面自己内心世界的勇气。第一夜是探讨过去，如何利用被给予的东西很重要；第二夜是探讨烦恼的根源—人际关系；第三夜是理清人际关系，课题分离。第四夜是要有被讨厌的勇气，终点是共同体感觉。第五夜是活在当下，赋予自己人生意义。

我最喜欢书中第三夜里的一段话：“在人际关系上，别人如何评价你，那是别人的课题，你根本无法左右。太在意别人的视线和评价，才会不断寻求别人的认可。对认可的追求，才扼杀了自由。由于不想被任何人讨厌，才选择了不自由的生活方式。换言之，自由就是不再寻求认可。”这本书与我而言，最大的感触是：我可以选择自己想要的人生，面对别人的干涉，要有被讨厌的勇气，这也是我在追逐自己人生中需要付出的代价。不畏惧被人讨厌而是勇往直前，不随波逐流而是涌流勇进，找寻属于自己对人生意义的定义。另一方面，也给我想要改变的勇气，不能因为害怕不被接受就停滞不前，坚定做那些自己原本就一直想做的事情，告别拖延，凡事都更坚定一些、自信乐观一些。你若盛开，蝴蝶自来；你若精彩，天自安排。

我讨厌的爸爸篇五

《被讨厌的勇气》看了第一章，这样的哲学书没看之前我

以为会比较晦涩难懂，鸡汤一类的，但是看了之后并不是，它没有像其他书一样作者阐述自己的想法强加于人，而是通过“青年”和“哲人”的对话引出阿德勒心理学，每个人都有属于自己的答案，每看一张都会颠覆我的认知，主要有以下几点：

1. 你以为的愤怒其实是被捏造的。书中描写了“青年”新买的衣服被服务员端过来的咖啡弄脏了，“青年”立马怒不可遏，大发雷霆。其实并不是因为被弄脏而发怒，而是要用发怒这个目的来警告震慑该服务员。

这让我想到，在教师中，有学生调皮不守规矩，有的老师会非常愤怒，大声呵斥，仿佛那一刻被点燃，让他抄一百遍两百遍词语单词。其实也是在泄愤，用愤怒震慑学生，让他乖乖照做，以彰显老师的权威。而且学生可能都不知道发生了什么，或者觉得老师水平不行，如果学生犯了更大的错误，老师该如何处理呢？因为你的底线“愤怒”已经亮出来了。思考要用另外的更好方式管理学生。

2. 我们的不幸福是由自己选择的，幸福也是由自己创造。有些人现在不幸福会在过去找原因，比如童年不幸，家庭条件不好，外貌不行等。但是在过去找原因，沉迷于过去，不去立即行动起来是没用的。很重要的一点就是要爱自己，要有自信，可能我们每一个人在学校时代都会很羡慕某个人，想成为他，我也不例外。但是不可能，你只需要做到“你自己”就可以了。

幸福由自己来创造。你想要有什么样的生活取决于你的生活方式，有想法就要去行动，跳出自己的舒适圈，想减肥（确实要减肥的地步）就去制定减脂餐，跳健身操，跳绳等。想要拿高工资就要不断提升自己的工作技能，这需要付出大量的时间和精力，但是这是达到目的的必然途径。

而且，书中有一个观点我很赞同：现在觉得“不幸”，不是

因为过去或者环境，而且因为缺少了“获得幸福的勇气”。