

2023年被讨厌的勇气读后感(汇总8篇)

当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必要要写一篇读后感了！读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们该如何写好一篇读后感呢？以下是小编为大家准备的读后感精彩范文，希望对大家有帮助！

被讨厌的勇气读后感篇一

《被讨厌的勇气》是一本介绍关于“自我启发之父”阿德勒的心理学书籍。该书以青年与哲人对话的形式，探讨了一系列问题，如“我们的不幸在自哪里”、“要不要活在别人的期待里”、“如何获得幸福”、“如何处理人生的课题”，给出了阿德勒对于这些问题的回答。

不同于弗洛伊德与荣格的“原因论”（通俗来说，是指一切的结果都是过去的原因导致的），阿德勒则认为一切的行为都是基于我们的目的产生的，我们的不幸都是我们自己选择的。真正对我们有影响的，不是过去所发生的客观事实，而是对客观事实我们所投射的主观看法。井水的温度是恒定的，无论是夏天还是冬天都是10摄氏度，可在夏天的时候我们觉得它清凉，冬天觉得它温暖。它的温度没变，可是我们的主观感受变了。所以当事情发生已经成为既定事实，如何看待它，就成了将会影响我们行为的主观问题。要去温暖地拥抱它，还是冷漠地疏远它，这就成了我们自己人生的课题。“重要的不是被给予了什么，而是如何利用被给予的东西”。

我们总是不可避免地对他人的抱有期待的。我们希望自己受到他人的喜欢，受到他人的认可，也因此，我们逐渐地在他人的王国里沦落。阿德勒则告诉我们，追求别人的认可欲求是我们烦恼的来源，我们把别人的认可这个别人的议题，误当作了自己人生的议题。我们为自己没有达到别人的期待感到

不幸，为自己没有做到别人理想中的自己感到痛苦。因此，我们在别人的王国里小心翼翼地乞讨，并以此为荣耀。

如何获得幸福？阿德勒的答案是首先进行课题分离，搞清楚哪些是自己的事情，哪些是他人的事情。这不是在疏远人际关系，相反，这是在寻找人际关系新的入口。在完成课题分离的基础上，做到“他者信赖”，把别人当作是自己的伙伴，不去干涉别人的决定，只要给出中肯的意见即可。最后，做到“他者贡献”，当你把自己和别人建立起共同体的感觉，为这个共同体做出自己的贡献，便可以从中感受到自己的价值。这种价值感不依赖于他人的认可，而是纯粹基于自我内心，因此就能够获得真正的幸福。

回过头来，这本书为什么会取名叫做《被讨厌的勇气》。是因为作者认为阿德勒的哲学是基于勇气的哲学。怀抱勇气去面对过去的幸与痛苦，拥有勇气去接受生命的平凡，不去追求别人的认可，即使这份勇气被讨厌。因为人生就应该是这样，人生没有地图，我们一路走，一路被辜负，一路点燃希望，一路寻找答案。

你要搞清楚自己人生的剧本——不是你父母的续集，不是你子女的前传，更不是你的朋友的外篇。希望每个人，都能够拥有那一份被讨厌的勇气，珍惜当下的力量，在每个日子里起舞。

被讨厌的勇气读后感篇二

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。幸而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时，才看到其副标题是阿德勒的哲学课。阅读最大的感受是相见恨晚，通过以下文字梳理内容，记录感受。

本书是由哲学家岸见一郎和自由作家古贺史健合著的，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，阿德勒代表作是《自卑与超越》。

1. 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。

2. 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等补齐；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、爱这三大课题去实现以上目

标。

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和生活方式，我们用自己的手来选择自己的人生和生活方式。

3. 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且能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对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。

最后，书中哲人以自己与父亲关系的例子阐述了“人际关系卡”总是掌握在自己手里。

认为按照原因论认为“因为被打所以才与父亲不和”，那么现在的自己就只能束手无策了。但是，如果认为“因为不想与父亲和好所以才搬出被打的记忆”，那“关系修复之卡”就会握在自己手中。因为只要自己改变“目的”，事情就能解决。

这里还涉及“课题分离”，当哲人下定修复关系之“决心”的时候，父亲拥有什么样的生活方式、怎么看自己、对自己主动靠近他这件事持什么态度等，这些与哲人都毫无关系了。

即使对方根本不想修复关系也无所谓。问题是自己有没有下定决心，“人际关系之卡”总是掌握在自己手中。

4. 要有被讨厌的勇气。

这里谈论了阿德勒心理学是如何看待整个人际关系，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。横向关系是平等的；纵向关系是支配与被支配，操纵与被操纵，不平等的。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。

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。

5. 认真的人生“活在当下”。

进一步阐释“共同体感觉”，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，拒绝普通的你也许把“普通”理解成了“无能”，普通并不等于无能，我们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”。

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。

人言知易行难，这本书的内容对我而言是知难行亦难。中间还涉及很多概念没有一一理清，更说不上对照自己去反思总结，但是确实在思想上受到了冲击。以后我还会多去了解阿德勒的思想，拆开思维的墙，生命体验路上不止步。

被讨厌的勇气读后感篇三

读前面赞誉和推荐序部分的时候，会不知不觉的觉得这是一本很厉害的书，阿德勒这个人本身也应该具有很大的能量。

当读到第一夜的故事，说实话，前几篇让我没有什么读下去的兴致。我也有点不认可前面推荐篇所说的，这不是一本浓厚的心灵鸡汤。我总觉得这个哲人说话的鸡汤味道很重，自己的理论太深了，反而有一种像邪教的执念的感觉。

对于哲人说的很多话，我的情绪变动其实和青年是很相似的，青年在每一篇故事结尾的反应和内心活动在我的身上也都有发生。

前两夜的讨论一直都局限于文字学术层面，学者只是一直在呼唤要有勇气去做真实的自己，而没有给出具体的对策，所以让我读起来味同嚼蜡，也没有什么具体的真正帮助。

从第三夜的讨论开始，我有一点摸到了阿德勒思想的雏形，大致了解了这种学说想要表达的具体内容是什么。但其实对于我自身来说，这是很难付诸行动和实践的，或者说其实在我的心里，以及自己已经形成不易改变的根深蒂固的思想前提下，是很难接受的。

事实上不得不承认，以我的粗鄙之见来看，我还是不能够完全理解到这一种思想的高尚性，或者说在这一本书中，我并没有读懂作者想要表达的含义。只是我会明白到，要有勇气去做自己，多关注自身，不要太关注身边的他人，和自己认为这个世界对自己的看法，还有就是懂得为身边的人做贡献。我想今后有时间，我还会再将这本书拿来读一读，想看一看能否得到更深的理解和体会。

在后记中，岸见一郎先生写道：“如果有人认为难以接纳阿德勒思想，那是因为这种思想是反常识观点的集大成者，而且要想理解它也需要日常生活中的实践；即使没有语言方面的难度，或许也会有像在严冬里想象酷暑一样的困难。但我还是希望大家能够掌握解开人际关系问题的关键。”

最后，我想被讨厌的勇气告诉我的是一——在还记得它的内容的日子里，保持勇气做真实的自己。

被讨厌的勇气读后感篇四

这本书虽然采用的是两个人对话的方式撰写的：对人生充满

疑惑的青年和信奉阿德勒个体心理学的超然居住在乡野的哲人之间的对话；看似有些理论的直接阐述，但是由于故事性不够，其实读起来还是比较晦涩的。不过在读的过程中，由于很多观点是“焕然一新”的，甚至是颠覆和挑战你原来很多的认知的，所以读的过程是一个慢慢品味，细细反刍的过程，看一下，停一下；思考一下，回味一下，才能更好地吸收和理解，之后有种豁然开朗的感觉。

由于之前听了唐捷老师的心领袖，所以有些观念不完全陌生，仿佛找到了依据和出处的感觉。唐老师的课程对于有些人来说是很深的，可能根本听不进去，就如这位书中的青年，当他听到一些观点的时候，不仅是怀疑，有时是愤怒，跟我们过往接受的教育，常规理念以及社会主导规范都有相违背的地方；他会质疑跟哲人的观点，甚至公然挑衅哲人的说法，但是随着对话慢慢深入，开始接受和理解，最后带着自己的理解去践行。

最近我也在探询心智模式如何从2.0规范主导（活在他人的期待里，活在各种角色里，用社会规范约束自己的行为）过渡或者说进化到3.0自主导向（依着自己的价值观而活，活出自我，自由，自主，为自己的选择负责）。2.0到3.0的核心是需要突破一些对立的立场，如何从争对错，论输赢到能够以更多元，多视角看问题，能够包容多种观点；从各种社会规范的角色里随时跳脱出来，拥有真正的自我，自由，自主。打破各种“应该”观念的束缚，比如我应该做个他人眼里的好妈妈，好妻子，好员工，到我想活出自己的生命本色，可以做好各种角色，同时又能自由地脱离出来。这种生活在他人眼里看来或许会有些自我，也许会遭到其他规范主导人士的质疑，甚至“被讨厌”，活成这样是需要很大的勇气的。就如唐老师在心领袖的项目中所说，当你进化了的时候，可能朋友都要换一波人了。

被讨厌的勇气读后感篇五

《被讨厌的勇气》第三讲听书笔记。这讲又啰嗦又让人不能苟同。完全活出自我是不存在、也反人性的，又让我想起来《荒原狼》的男主角，别扭又拧巴。人活着的确不是为了取悦别人，但是要想达到一种好的生活状态，需要在活出自我和取悦别人之间找到一个平衡点，《我们与恶的距离》里面的应思悦就是这样的女孩。

她处处替别人着想，但又不失边界和底线，准婆婆要求她做基因测试时，她断然拒绝，对她而言婚姻不是为了给婆家传宗接代的，而是她自己追求爱情，虽然男友家境殷实，但她从未想过靠男人“脱贫”，她一直努力工作、过好自己的生活，而不是让男朋友接济她家。

这样的爱情是平等的，她可以对男友一开始对她弟弟的病不计较而感恩戴德，却不能在婚姻大事面前与婆婆妥协做基因测试，这就是边界感拿捏的最好的人了，我认为。

人要和别人产生羁绊，就要考虑到别人的感受，从某种程度上就是要取悦别人，但就是一个度的问题，完全不取悦别人的人在我看来就跟智障没两样。

我在大学任教期间曾经遇到一个学生就是如此，他是个男生，活在自己的世界里，自命不凡，经常跑过来那一些百科全书式的问题考我，看看我会不会。一个人上大学了还能如此幼稚我也是服了。和别人打架又打不过，学习也不好还挂科，没有朋友。

这个转折可能有点突然，但我想起来精神分析所讲的妈宝男的成因，就是母亲疏远父亲，和儿子走得太近，觉得儿子很完美，而丧失了竞争感的儿子感受到一种想象出来的“自我全能感”，这样的孩子长大之后会变得花心又自负。因为他潜意识里认为别的男的都比不上他，他能满足女人所有的欲

望。父亲缺席的家庭，孩子会出现很多心理问题，还会演变成心理缺陷。

我认为，人想活得自由，并不是完全不在意别人的目光，而是想清楚两件事，一是自己到底想成为什么样的人，二是谁能认同自己想成为的那种人；和价值观相近的人在一起，对人的发展是有增益作用的。

举个我自己的例子，我这个人喜欢交朋友，上升星座天秤座，网上认识了一个女孩，面基成为朋友了，我欣赏她的点其实是她有点社会气、很自信、开朗爱笑。想和她交朋友是因为我身上没有这些特质，自信和与人打交道的能力，但是后来我和她绝交了，原因是她经常打压、贬低我，在她看来我狗屁不是。

我尊重知识也尊重知识的价值。她对我的瞧不起让我感觉很不舒服。后来我和我朋友店里的一个学生提起这个女孩的时候，她说了一句大快人心的话，啊我想起来了，那个放贷的女的。我认识她的时候她一直称自己是做金融的，自我感觉不要太好。

那天我们一个吐槽群里的群主怼了群里一个女孩，估计也是这种心态，“我嫉妒她什么？嫉妒她没文化？”就是你以为的价值在对方看来一文不值的时候，这时候大家就可以散伙了，道不同不相为谋。

还有一个感慨就是，中国的婚姻为什么能维持下去的成功率越来越低，在婚姻里的男男女女满意度也不高，原因就是边界不清。当然这是风气和自古以来的男权社会架构营造的结果，社会对于男性的经济状况要求过高，又把婚姻死死地和传宗接代绑在一起，但职场对女性又不友好，传统观念把女性降格为一种附属品。

被讨厌的勇气读后感篇六

我们为什么不幸？之前在看弗洛伊德的书，我理解的他主要的观点是决定论，也就是说过去的你塑造和决定了现在的你，在看这本书的时候会疯狂的去搜寻自己成长过程中的不幸证据，然后醒悟，哦，原来是这样的。但是阿德勒的观点是更乐观，更积极，能够促进人去改变的目的论，阿德勒承认过去对现在的影响，但是更多的强调，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。

人不是住在客观的世界里，其实每个人看到的世界都是不同的，如果你认为世界是邪恶的，世界就是如此，如果你认为世界是善意的，世界也就会是善意的，自有自己发生变化，世界才会改变。

人要正视自己的长处和短板，身高不高肯定拼不过人家nba篮球队员，所以打球并不合适你。但是个子不高，不会给别人压迫感。这就是一个长处。记得有一期李诞的采访，他声称在脱口秀表演的过程中会刻意的用一个比较低的姿态和体态来呈现。观众会比较容易介绍，不会产生压迫感。所以要正视，然后避免或者弱化自己的短处，而不是嫌弃自己。改变能改变的，接受不能改变的，才能获得幸福。

人际交往中为什么会有烦恼？阿德勒强调，一切烦恼都来自人际关系，在人际交往中不可能不受伤，只有在心理上否认他人的认可，学会课题分离，也就是谁对此问题来承担直接的责任，那这部分就是他的课题，要有被讨厌的勇气。

比如：我喜欢我自己是我的课题。但是陌生人或者并不那么亲近自己人喜不喜欢我是他们的课题，喜欢我当然最好，不喜欢我，我们自己也不用为此烦恼，因为这是他们的课题。

在跟人相处的时候应当保持“横向的关系”，用“谢谢”，“你帮了我大忙”来取代批评和表扬，因为后者默认

你比对方高等。当然在社会中没有绝对的平等，但是重要的是意识上的平等以及坚持自己应有的主张。

如何才能过好人生？人生是一连串的刹那，这个有点类似佛学的观念，“人生”其实没有过去，也没有未来，拥有的只是此时此刻，如何过好这一刻，才决定了你人生的质量，书里提到，你没办法把控未来，只能实实在在的过好当下，未来自然会到来。

被讨厌的勇气读后感篇七

这本书的作者是岸见一郎（哲学家）、古贺史健（自由作家）。全书采用对话体的形式，通过青年和哲人的论辩，对阿德勒的思想展开论述。阿德勒与弗洛伊德、荣格并称为“心理学的三大巨头”

我觉得无论是哲学还是心理学，都是为“活得更好”而服务的。人们研究这个或者阅读相关的书籍绝不是为了装使自己显得高深莫测，而是为了使人类或使自己活得更好、获得人生的幸福。作者后记里也说了“哲学用只有专家才能看懂的语言叙述，这原本就很奇怪”

所以，这本书里没有太专业晦涩的词汇，每一句话都能看懂。但是，这并不意味着阿德勒的思想就那么容易被人接受。书中“青年”的困惑是我们大多数人的困惑，而“哲人”的解释完全是反常识的，可能是大多数人从来没有触及过的思维，或者即使被告知了也不会接受的。

有时候我们被惯性束缚了，觉得无路可走了，不如换一个思维试试（反正都无路可走了，换个方向又不会怎样）。比如我们惯于把现在的困境归结于过去的原因，而甘愿让自己困在原地不去改变，其实这只不过是缺乏改变的勇气，是给自己的一个借口；比如我们人生的很多烦恼都自于人际关系，我们怕被别人讨厌、我们私自对别人进行干涉、我们时常和

别人争斗，其实进行题分离、把他人当作伙伴能让我们的人生变得简单、轻松；比如我们不断询问自己人生的意义是什么，人生的意义就是在他者贡献中获得价值感，而他者贡献又与他人无关，不需要别人付出对等的回报、不需要别人的评价；比如我们总是给自己设立许多目标、目光总是聚焦于未，其实我们应该关注于当下，认真地过好现在的每时每刻，到某一个节点该的自然会，所谓“你若盛开，清风自”（体会一下与之不同的心境：在未设立一个目标，焦躁迫切得要实现这个目标，不仅忽视了当下的美好，甚至当下的事情都没做好）。

读这本书的过程中，多次有醍醐灌顶的感觉。心中的许多困惑和烦恼也随之解开，读罢，感觉神清气爽了许多。当然，还要付诸实践，人生才算真正意义的解锁。

《被讨厌的勇气》读后感

在周末的一个晚上，心情不佳，因为在生活上的一些琐事，找到我的高中同学汤振森聊了差不多好几个小时，我向他吐诉最近生活不顺，烦事扰心的种种情况，他便向我推荐了一本书，书名便是——《被讨厌的勇气》，他说看完这本书肯定会对我有所帮助，我已经很久没有认认真真读一些这种感觉类似于心灵鸡汤的书，可读完之后发现它并不是我想象的这样，它只是在讲一些很普通的道理，只是我们常常很容易忽视了，下面我就简单介绍一下这本书。

该书主要讲述了如何能够在繁杂的日常琐碎和复杂的人际关系中用自己的双手去获得真正的幸福，它的中心思想主要是阿德勒思想——目的论思想：所谓目的论就是事物的一切都与其原因无关，它关注的现在，是现在应该怎么去做，它是一种与先天论完全相反的思想，正因为如此，它是一种非常积极向上的思想，是非常适合做我们年轻人的航标。

书的内容首先分析了我们生活中的“不幸”的. 最终的起因：人

们通常自己下定决心“不改变”，举个例子：一位年轻人他自卑，性格内向，对自己的容貌和学历都极度的不自信，因此，他每天都把自己关在屋子里，不管怎么样，他都不愿意出门，那是什么原因导致他这样的呢？是因为他自卑，不自信吗？不，正是因为他不愿意出门，不愿意接触他人，不愿意改变自己，所以导致了自卑，不自信。这里就牵扯到了人际关系问题，人际关系在这个世界是很复杂的，书中提到了人际纵向关系与人际横向关系，人际关系如何做到平等：于是需要尽量发展一些横向关系，即使你与他人之间可能存在纵向关系，那怎么去让人觉得是横向关系呢？举个例子：一位妈妈因为头发乱了，需要梳子，而她的小宝宝知道后便帮她拿了一把梳子过来，有的妈妈便会对孩子说：“你真棒，你最厉害了。”这种夸赞方式就会给孩子觉得是一种上下级的纵向关系，拿梳子这件事妈妈也会做，而且很轻易就能做到，但是她却对孩子这种类似较夸张的称赞，这就会给孩子产生一种纵向关系的感受，如果把称赞改成：“谢谢你了或者感谢宝宝帮妈妈拿梳子”这种话语，便会存在一种横向关系，一种双方地位平等的感受。

书的最后还讲到了人要在生活中找到自己的价值，人生的意义由我们自己决定，追寻价值要从现在做起，要活在当下。我记得有一位日本马拉松队员在一次世界大赛上夺得了冠军，赛后记者问他是如何做到的，他说很简单，我每跑一段都会给自己定一个小目标，比如跑到哪个路口，然后再跑到哪个路口，跑的过程我的目标不段地实现，这样我就觉得轻松多了，正如我们人生一样，不需要给自己定一个非常远大的目标，先给自己定个小目标，然后从今天做起，从现在开始，朝着这个小目标前进，这样便能切身体会到自己的价值，自己人生的意义。

其实这本书里面也有很多内容我自己并没有认同，我觉得它描述的有些思想并不是一种乐观，积极向上的思想，所以我在这篇文章里也没有提到。我想表达的是，我们要获得别人的爱，首先要学会爱自己，要自己给自己信心，人生路很长，

它并不是百米赛跑，它是一场马拉松，跑累了，就停下来走一走，喘口气，只要不倒退，你就是成功的，你便能从中感受到你的价值，感受到属于你的幸福。

谨以此文用来勉励自己，勉励正在奋斗的人们。

被讨厌的勇气读后感篇八

这本书最受用的第一个道理是“目的论”：不再纠结于过去，学会从过去中抽离出来，不让过去发生的事情过多的影响自己。阿德勒甚至大胆地否认“心理创伤”，他认为，决定我们自身的不是客观的经历，而是我们赋予经历的意义。这句话就像一声棒喝，令人豁然开朗。我们的精神世界本来就不是完全客观的，每个人对世界的解读都不一样。对于过去一些伤害我们的事情，必须要学会放手，向前看，这其实也是放过自己，放过那个纠结于过去的拧巴的自己。应当聚焦于当下，当下的要做什么，希望未来是一个怎样的走势，为了这个“蓝图”应该有什么样的行动。

第二个道理是“尊重自己”：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。其实“心口如一”就是对我们自身内心的尊重，当然，这需要坦荡的勇气，因为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。

哪里不自信，就努力去改变，如果一些不能改变的客观因素（比如先天性的因素），我们要换角度去看待，不要急于否定自己，相信自己还有进步空间[justdoit]去做去改变去超越那个不自信的自己，将自卑感作为前进的动力，但不要将它变成自卑情结。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。

第四个道理是“专注当下”，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。