

最新被讨厌的勇气读书心得(精选5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

被讨厌的勇气读书心得篇一

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。

被讨厌的勇气读书心得篇二

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）

被讨厌的勇气读书心得篇三

每个人都有自己的人生课题要完成。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别人妄加干涉。作者的建议是：首先思考一下“这是谁的课题”，然后进行课题分离，区分清楚到底是自己的课题还是别人的课题，并冷静地划清界限，同时做到不去干涉别人的课题也不让别人干涉自己的课题。

说白了，所谓的课题分离，就是能够分清楚别人的事和我的工作，别人的情感和我的情感。也就是说对自己负责，而不是对别人的事或者情感负责。

如果你的孩子没那么爱读书，不认真听课不做作业，作为家长的你会怎么做呢？你可能会说，我让孩子学习是为了他好，为了他将来怎么怎么样。但从课题分离的角度出发，要不要好好学习，这是孩子自己的课题。家长命令孩子要好好学习，事实上是对孩子课题妄加干涉。家长的这种行为实际上是为了满足自己目的、面子或者是自己的支配欲望。也正是因为洞察了这种谎言和欺骗，孩子们才变得叛逆。所以面对孩子不学习的情况，家长在一旁看着就好，告诉孩子这是他自己的人生课题，选择怎么做，由他自己决定就行，并且要对自己做出的选择承担相应的结果。

所谓自由，就是被别人讨厌。

大部分人都都不想被任何人讨厌。如果你不想被人讨厌，你会

怎么做呢？是否会时常看别人脸色并发誓忠诚于任何人呢？是否会做不到的事情也承诺“能做到”，负不起的责任也一起包揽？是否会为了满足别人的期望而活，以及把自己的人生托付给别人？显然，这种对自己撒谎也不断对周围人撒谎的行为是一种多么大的“不自由”！

招人讨厌是件痛苦的事。我们都想不被讨厌，但这是不可能的事也是最大的不自由。要想自由，代价就是被别人讨厌。毫不在意别人的评价、不害怕被别人讨厌、不追求被他人认可，如果做不到上述这些代价，那就无法贯彻自己的生活方式，也就不能获得所谓的自由。

“是否怕被别人讨厌”是我自己的课题，我有权利自己选择；“别人是否讨厌我”是别人的课题，我没办法左右。即使有人讨厌我，这是别人的事，我不能干涉，也不用干涉。如果你看清了这一点，相信你的人际关系会一下子变得轻松起来。

世界很简单，人生也是一样。最后送大家一句阿德勒的话：必须有人开始。即使别人不合作，那也与你无关。我的意见就是这样。应该由你开始，不用去考虑别人是否合作。

被讨厌的勇气读书心得篇四

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。

被讨厌的勇气读书心得篇五

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。

一、人生不是由别人赋予的，而是由自己选择的

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。

二、你之所以无法改变，是缺乏改变生活的勇气

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。

三、认真活在当下，跳好人生的圆舞曲

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。

四、人际关系的王牌，握在自己的手里

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。