

國立臺灣師範大學 114 學年度第二
學期

補助學生辦理讀書會
「每次紀錄表暨成果報告」

讓我們一起討論「從未被定義過的
情緒」

目錄

Table of Contents

- 一、讀書會簡介
- 二、讀書會內容
- 三、讀書會運作紀實(需至少討論 5 次)
- 四、讀書會活動照片(線上討論須提供合影截圖)
- 五、讀書會心得或感想
- 六、附錄

一、讀書會簡介

讀書會名稱	讓我們一起討論「從未被定義過的情緒」
活動期程	自 115 年 4 月 4 日 至 115 年 5 月 15 日 止
申請人（會長）	000
成員	000 000 000 000

二、讀書會內容

活動內容

一、研討主題說明：

我們研討主題的核心焦點為組員們最近遇到的共同煩惱「想要去尋求到對的情緒價值，以及如何去回應他人賦予給我的期待」

二、閱讀材料說明：

在原先的閱讀材料以「麥田捕手」的不同角色人物做人物經歷梳理和自我經驗帶入，在經過遇到組員們梳理近期經歷和遇到的一些問題後，發現彼此的經歷有一個共同點是「想要去尋求到對的情緒價值，以及如何去回應他人賦予給我的期待」，在經過商量後我們目前決定將讀書會的書籍先更改為「被討厭的勇氣」。那會是以閱讀被討厭的勇氣這一整本書為主。

三、運作方式說明：

讀書會的閱讀核心是「讓每個人找到書中與自身經歷共鳴的章節」為主。被討厭的勇氣一書主要以哲學家與年輕人二者的問答為主，那除了每個人每週分享自己該章節的章節簡短導讀之外額外去分享自己過往經歷共鳴的點之外同時會帶入其他人是否有經歷過類似的事件，以及其他是否會有其他的經歷可以做不同切角來理解。

三、讀書會運作紀實

第幾次討論	第一次討論	導讀人	
日期		記錄人	
出席成員			
開始時間結束時間			
研討主題	在大學漂流的四年要如何找到屬於自己的地方		
閱讀材料	被討厭的勇氣-第四章		
研讀內容摘要			
第四章主要以如何找到歸屬感為核心的討論。那在被討厭的勇氣這本書裡最重要的概念是如何分離自我和他人的課題，但在分離課題的同時也蠻容易落入「劃清所有界線」不去主動關心他人的陷阱裡，因此，本章討論的核心為：課題分離後，我們如何跟他人建立幸福的人際關係。			
研讀意見/討論紀錄			
研讀心得/結論紀錄			
研讀附件/補充資料			

三、讀書會運作紀實(需至少討論 5 次)

第幾次討論	第二次討論	導讀人	
日期		記錄人	
出席成員			
開始時間結束時間			
研討主題	那些讓我們耿耿於懷的事情 let go		
閱讀材料	被討厭的勇氣-第一章		
研讀內容摘要			
在《被討厭的勇氣》第一夜中，章節主題為「否定心理創傷」。故事由缺乏自信的年輕人拜訪哲學家展開對話。青年最一開始打出來的論點，主張世界充滿矛盾且殘酷，並非哲學家所說的無比單純。 哲學家則引介阿德勒的「目的論」，全面顛覆弗洛伊德以因果律為核心的「決定論」。這章有趣的內容是指出「心理創傷」本身並不存在，它只是某個主觀視角依附在某個過往事件上。阿德勒學派認為，決定自我的並非過去的經驗，而是我們「賦予經驗的意義」。 青年舉出繭居族朋友與自身在咖啡廳暴怒的例子反駁，認為過去的創傷與突發的情緒皆是不可抗力。哲學家精準解析，憤怒其實是為了達到「讓對方屈服」而捏造出來的工具，朋友不出門也是為了達成「獲取父母關注」的主觀目的。人並非受制於過去，而是朝向自己決定好的目的行動。			
研讀意見/討論紀錄			
研讀心得/結論紀錄			
研讀附件/補充資料			

三、讀書會運作紀實(需至少討論 5 次)

第幾次討論	第三次討論	導讀人	
日期		記錄人	
出席成員			
開始時間結束時間			
研討主題			
閱讀材料	被討厭的勇氣-第二章上半部分		
研讀內容摘要			
在《被討厭的勇氣》第二夜上半部分中，章節主題同樣圍繞著「一切煩惱都來自於人際關係」展開。故事聚焦於青年對「討厭自己」的深度挖掘，他坦言自己毫無優點，且全身上下充滿自卑。哲學家則犀利指出，青年之所以只看得到缺點、下了決心「不要喜歡自己」，是為了達成「不要在人際關係中受傷害」的主觀目的。 哲學家在此拋出阿德勒學派的劃時代斷言：人類的煩惱，全部是人際關係的煩惱。這章有趣的內容是指出「自卑感」其實是一種「主觀的認定」，而非客觀的事實。就像哲學家分享自己因一百五十五公分的身高而自卑的過往，直到被朋友點醒這能讓人放鬆、卸下心防，主觀價值的轉換才讓他不再受身高所苦。 青年對此感到震撼卻也抗拒，進一步質疑那些成功人士的內心自卑。哲學家精準解析，「自卑感」本身不是疾病，而是追求卓越、奮發向上的健康發條；然而一旦失去前進的勇氣，把本來沒有因果關係的事物當成藉口，大聲宣揚「因為學歷低（或長相不好看），所以達不到成功（或結不成婚）」，就成了逃避改變的「自卑情結」。			
研讀意見/討論紀錄			
研讀心得/結論紀錄			
研讀附件/補充資料			

三、讀書會運作紀實(需至少討論 5 次)

第幾次討論	第四次討論	導讀人	
日期		記錄人	
出席成員			
開始時間結束時間			
研討主題			
閱讀材料	被討厭的勇氣-第三張上半部分		
研讀內容摘要			
在《被討厭的勇氣》第三夜上半部分中，章節主題同樣聚焦於「割捨別人的課題」。故事由青年苦惱兩週、想破了頭也找不到關於自由的答案後展開對話。青年引用小說名言「貨幣是被鑄造出來的自由」來探討金錢與自由的關係，並直言就算有了財富，人類依然逃不出人際關係的天羅地網。哲學家則順此引導，與青年一同深入剖析到底是人際關係中的什麼東西剝奪了我們的自由。 哲學家在此拋出阿德勒心理學的大前提：全面否定向他人尋求認同這件事，主張人根本「不應該尋求認同」。這章有趣的內容是解構了「認同的需求」背後的危險性，指出人們之所以渴望稱讚，多半是受到「賞罰教育」的影響，進而衍生出「沒人稱讚就不採取適當行動」的錯誤心態。哲學家更拋出震撼的金句：「我們並不是為了滿足他人的期望而活」，當人一味在意別人的評價、迎合他人的期望時，最終拋棄了真正的自我，過著的其實是別人的人生。 青年對此感到焦躁與不滿，認為相互認同才是構築社會的動機，哲學家的論點根本是將人逼進孤立的死巷。哲學家為了突破僵局，正式引介了全書的核心概念——「課題的分離」。哲學家以父母強迫不用功的小孩讀書為例，精準解析「要不要用功讀書」原本是「孩子的課題」而非父母的課題，當父母踩進別人的課題去高壓干涉時，衝突便無可避免；而區分課題的方法其實非常單純，只需要思考「因為這個決定而帶來的結果，最後會由誰來承受」即可。			
研讀意見/討論紀錄			
研讀心得/結論紀錄			
研讀附件/補充資料			

三、讀書會運作紀實(需至少討論 5 次)

第幾次討論	第五次討論	導讀人	
日期		記錄人	
出席成員			
開始時間結束時間			
研討主題			
閱讀材料	被討厭的勇氣-第三章下半部分		
研讀內容摘要			
在《被討厭的勇氣》第三夜下半部分中，章節主題由「課題的分離」進一步深化至對「自由」的終極定義。故事延續青年與哲學家的激烈辯證，青年極力反對將家人或上司的課題劃清界線，認為這種劃清界線的做法蠻橫不講理、無血無淚，是在踐踏別人的好意並讓人陷入孤立。哲學家則溫和地反駁，強調介入他人的課題只會讓人生變得沉重痛苦，而「分離」才是讓人生卸下重擔、變得單純的第一步。 哲學家在此拋出全書最具衝擊力的劃時代結論：「所謂的自由，就是被別人討厭。」這章有趣的內容是哲學家引用了歷史上「亞歷山大大帝斬斷哥帝安繩結」的歷史軼聞，指出錯綜複雜的人際羈絆無法用老套的方式解開，必須用全新的手法一刀切斷。哲學家更進一步釐清，課題分離絕非人際關係的終極目標，它其實只是建立健全關係的「入口」；與人相處需要保持適當的距離，不介入、不干涉，更不能受制於「要求回報」的束縛。 青年對此感到強烈震撼，質疑人是否有能力承受被父母或他人討厭的自由重量。哲學家精準解析，別人要怎麼看待你的選擇，那是「別人的課題」，你根本無從左右，因此不需要害怕被討厭，攀登眼前的上坡路才是真正的自由。哲學家最後以自身與專制父親修復關係的過往為例，說明「人際關係的王牌始終掌握在『我』的手上」，只要自己改變目的與決心，不再受制於被認同的需求，就能把王牌交回自己手中，從人際關係的煩惱中徹底解脫。			
研讀意見/討論紀錄			
研讀心得/結論紀錄			
研讀附件/補充資料			