

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目：世界無比單純，人人都能幸福

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

因現實生活的衝擊而感到煩惱層出不窮的你，對於「世界無比單純，人人都能幸福」這句話感到非常震驚吧，這世界如此單純，人人都能幸福的話，為何自己無法感到幸福呢?帶你認識教你如何獲得幸福的心理學專家:阿爾弗雷德·阿德勒。

阿德勒是一名醫師、心理學家、兒童教育家，也是個體心理學的創始人，他主張人是可以改變的，且不管是誰都能獲得幸福

那為何自己想改變卻無法改變呢?阿德勒認為你之所以無法改變，是因為自己下定決心「不要改變」，對你而言，現在的生活雖然不方便，或不順心，但相對來說，維持現狀還是比較容易控制且輕鬆吧。另一方面，要是選擇了新的生活，對新生活的未知與不安，足以說服自己維持現狀。所以你之所以不幸，並不是過去或環境造成的，更不是能力不足，只是缺乏「變得幸福的勇氣」。無論你的人生發生過什麼事，那對你將來要怎麼過日子一點影響都沒有。

「人類所有的煩惱都來自人際關係的煩惱」是經典的阿德勒心理學的概念，個人就能解決的煩惱並不存在，不管是哪一種煩惱，裡面一定有別人的因素介入其中，因此阿德勒否定向他人尋求認同這件事情，我們並不是為了滿足他人的期望而活，同樣，別人也不是為了滿足你的期望而活，這就會提到阿德勒心理學中「課題的分離」的概念了。

到底什麼是「課題的分離」?假設今天父母因為你外出時穿的太少而大發雷霆，在阿德勒心理學中，你要穿什麼是你的課題，所以當父母為此對你生氣時，就是干涉了你的課題，也就很難避免衝突。所有人際關係中的紛爭，差不多都是因為干涉了別人的課題，或是自己的課題被干涉所引起的。

要怎麼區分是誰的課題?方法很簡單，請想一下因這個決定而帶來的結果，最後會由誰來承受。自己的人生也是一樣，「選擇一條自認為最好的路」，別人要對你的選擇做出什麼評論，是別人的課題，你無法也不應該干預。

「不想被任何人討厭」，普通人一般都會有這種想法，可是為了不讓所有人討厭你而察言觀色的生活，是不自由且也是不可能的任務，如果你無法不在意他人的評價、無法不害怕被人討厭，你就無法自由的做自己。因此變得幸福的勇氣中，也包含了被討厭的勇氣。

「從這個瞬間開始，就能變得幸福」，阿德勒對於幸福也有他的定義，他的主張是：人類只有在認為「我對某人有用處」時，才能真正感受自己的價值，只要主觀上認為自己有用處，也就是有貢獻感就可以了。**所謂的幸福，指的就是貢獻感。**

以上的內容出自於《被討厭的勇氣》這本書，這本書與阿德勒心理學都不是新的概念，但在人生順遂時，根本就不會去看、也不會去理解他，但人生怎麼可能都是順利的，當你遇到很多的煩心事，整天被這些低落的情緒影響、怨天尤人時，就適合讀一讀，阿德勒的理論會有讓人嘗試改變的勇氣，因為我們都有想讓自己用對的方法使自己變得開心、變得更好的想法，當然你改不改變都是你自己選的，怨不得別人。

問題不在世界是什麼樣子，而在於你如何去定義他。

參考資料

《被討厭的勇氣》岸見一郎、古賀史健著，葉小燕譯

《阿德勒心理學講義》阿德勒著，吳書榆譯

讓阿德勒治療你的玻璃心 | 罔說書 <https://www.youtube.com/watch?v=xZAGVi5OK2s>