



第一夜

- 不為人知的「第三巨頭」
- 為什麼「人是可以改變的」？
- 心理創傷並不存在
- 人，會捏造憤怒的情緒
- 不受過去支配的生活方式
- 蘇格拉底與阿德勒
- 你「甘於現狀」嗎？
- 你的不幸，是自己「選」的
- 人，常常決定「不要改變」
- 你的人生決定於「當下」

不為人知的「第三巨頭」

- 另一個哲學：阿爾弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler, 1870-1937) (個體心理學)
- 佛洛伊德 與 榮格 (維也納精神分析學會)
- E.g. 戴爾·卡內基《人性的弱點》、《人性的優點》：阿德勒是一位「畢生研究人類及其潛力的偉大心理學家」
- 了解人性的真理，甚至終極目標

為什麼「人是可以改變的」？

- 「人是可以改變的」，不論是誰，都能變得幸福
- **關於幸福 (後詳)
- E.g. 關在家多年的朋友：恐懼症？精神官能症？
- → 無法離開房間的理由？
- 決定論 vs 目的論

- 「過去」的原因導致心理創傷？必然嗎？每個人面對同一個「因」都有同樣的「果」？
- 「因為不安，所以無法走出去」 vs 「不想走出去，所以製造出不安的情緒」
- 目的論：應該追究的不是過去的「原因」，而是現在的「目的」

心理創傷並不存在

- 阿德勒：「無論任何經驗，它本身並不是成功也不是失敗的原因。我們不要因自身經驗所產生的衝擊（也就是心理創傷）而痛苦，而要由經驗中找出能夠達成目的的東西。不要由經驗來決定自我，而是由我們賦予經驗的意義來決定。」
- 決定自我的不是「經驗本身」，而是「賦予經驗的意義」
- 人生不是別人給的，是我們自己選擇的
- 我們每個人都會因為某些「目的」而活著

人，會捏造憤怒的情緒

- E.g. 年輕人暴怒吼叫：服務生打翻咖啡
- 「目的」如在？
- 不能控制情緒？即使殺人？
- 「受憤怒的情緒驅使而大聲吼叫」 vs 「為了大聲吼叫而憤怒」
- 憤怒的情緒成了工具和手段，甚至收放自如
- E.g. 媽媽和女兒吵架，班主任來電

不受過去支配的生活方式

- 否定情感的存在？
- 誰都會有情緒、感覺，理所當然
- 可能性？
- 佛洛伊德式的決定論，才是否定我們個人自由意志、把人視為機器的理論

蘇格拉底與阿德勒

- 改變的第一步，是要先知道
- 答案，不是由誰來告訴你，應該自己親手去找才對
- 在此以對話方式尋找答案

你「甘於現狀」嗎？

- 感受不到幸福，因為不愛自己
- 你只要是「你自己」就行了
- 如果在感受不到幸福的狀態下，繼續做「現在的你」應該不會好到哪裡去
- 「重要的不是你經歷了什麼，而是你如何運用它」

你的不幸，是自己「選」的

- 有人出生富貴？有人生於貧窮？
- 世界公平嗎？
- 你想成為別人嗎？哪個人？
- 我們需要的不是更換，而是更新
- 古希臘哲學：無人自願為惡
- 「**正當理由**」：「自以為好」的「善」；與道德無關，而是「為了自己」的善——「有用」
- 「惡」——「沒有用處」

人，常常決定「不要改變」

- 「**生活型態**」(life style)——人的性格或氣質：對人生採取的思考或行動的傾向
- 個人如何看待這個「世界」和「自己」
- 把所有我們「賦予它意義」的概念集合起來，就是生活型態
- 狹義來說可以解釋成性格；廣義來說，就包含了這個人的世界觀或人生觀
- 「我有悲觀的性格」→「我有悲觀的『世界觀』」
- 人們選擇了自己的生活型態

- 外在因素 e.g. 種族、國籍、文化、家庭環境，也會對選擇產生非常大的影響
- 以阿德勒心理學來說，差不多十歲左右作出選擇
- 「如果生活型態不是天生的，而是自己選的，應該就有重新選擇的可能性」
- 問題不在過去，而是現在，就在「這裡」
- 是要繼續堅持原來的生活型態，還是重新選一個新的，全都在一念之間

- 你之所以無法改變，是因為自己下決心「不要改變」
- 維持現狀還是比較容易控制、比較輕鬆——如何應付事情可靠經驗推測出來
- 年輕人之所以不幸，並不是過去或環境造成的，更不是因為能力不足，只是「勇氣」不足不夠而已
- 勇氣心理學

你的人生決定於「當下」

- 怎樣改變？第一步：要有「捨棄現有生活型態」的決心
- 不改變的藉口 e.g.：只要我願意，一定做得到、我已經老了
- 阿德勒：「無論之前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也沒有」
- 決定你人生的，是活在「當下」的自己
- 哲學家：因為過去種種並不存在