

被討厭的勇氣？

諮商輔導中心

諮商心理師張淳溱

104年4月7日

Sometimes it is the people no one imagines anything of who do the things that

no one can imagine.--最近的熱門電影「模仿遊戲」中的經典台詞：有時候，意料之外的人才能成就意想不到的大事。故事中的主角有著獨特的想法卻不擅與人溝通，很容易被人誤解或是認為不合群，但對他來說重要的也不是追求和諧，反而更能專注於解謎，在二次世界大戰中協助英國破譯納粹的軍事密碼，縮短戰爭時程。以此片榮獲本屆奧斯卡最佳改編劇本的編劇葛拉罕摩爾，也說出自己在16歲時，因為發現自己和別人的不同而曾想過要自殺，後來漸漸地接受了自己的不同，也成功地走了出來。藉此鼓勵時下年輕人即使和別人不同，也要勇敢的走出一條自己的路來。

或許你會說，我們只是平凡的一般人，沒有那麼特殊的才華，萬一被別人討厭了該怎麼辦？這是許多同學來諮商輔導中心談論人際議題時所擔心的，我們希望被喜歡、被認同都是人之常情，如果可以還是不想被任何人討厭，可是為了不讓所有人討厭所需付出的代價，是否值得？過著無時無刻都要小心翼翼的生活，到頭來還是發現要滿足每個人的期待終究是不可能的任務。其實你所需要的只是一點被討厭的「勇氣」。

這並不是說要你變得惹人討厭，而是別害怕被人討厭。如果因為怕被討厭、在意他人的評價，就依照他人「希望你是如此」的期望，拋棄真正的自我，到最後你過的就是別的人生。同樣的，如果你「不是為了滿足他人的期望而活」，那麼別人也「不是為了滿足你的期望而活」，所以當別人不能如你所願地行動時，也是理所當然。許多同

學因為別人沒有如期待的那樣重視你、回應你，甚至否定你、拒絕你，而感到失落、受傷，甚至自我懷疑，覺得自己不夠好，或是自己有什麼問題。

事實上，也許這只是每個人都只能過屬於自己的人生。如果你不為自己的人生而活，那麼誰又會為你的人生而活呢？我們終究還是要顧著「自己」過日子，而且也沒有道理不這麼做。賈伯斯曾說：**時間有限，所以不要浪費生命活在別人的眼光裡！**「被討厭的勇氣」並不是要造成別人的困擾，而是活出生命的核心渴望，如果這真的是我想要的，那麼即使有被討厭的可能，仍要堅持忠於自己，因為沒有人能代替你完成。有人討厭你，正是你行使自由、依照自己的生活方針過日子的標記。那麼即使我們不是偉人，也能擁有屬於自己的自由人生。

《延伸閱讀：被討厭的勇氣，究竟出版社。》

諮商輔導中心活動預告

班級輔導（四）

時間：4/9(四)10:10~12:00

地點：各班教室

參加對象：四工二丙、四機三乙
四化二乙、四化三乙、四子二丙
四冷三乙、四流三乙、四子三甲

輔導股長培訓講座（三）

講題：生涯發展

主講人：鄧志平老師

時間：4/9(四)10:10~12:00

地點：圖資館 6F 國際會議廳

參加對象：各班輔導股長及
四資一甲、四電一丙、四子一丙

教職員成長活動一

親密互動與按摩紓壓工作坊

時間：4/20(一)09:00~17:00

地點：諮商輔導中心團體研討室

主持人：吳姵瑩老師

參加對象：全校教職員自由報名

生涯築夢園~職涯能力紮根體驗園(一)

時間：4/27(一)15:10~17:00

地點：管理館 M112

參加對象：全校同學自由報名

輔導講座--進修推廣部

講題：情感教育與親密關係

主講人：葉冠伶 老師

時間：4/27(一) 19:50~21:25

地點：青永館 6F 采風堂

參加對象：進推部一年級代表

大三職涯適性講座~運用 UCAN

平台栽培就業力(一)

時間：4/30(四)10:10~12

地點：行政大樓四樓會議室

參加對象：四訊三甲及
全校同學自由參加