

銘傳大學「好書分享」徵文活動

基本資料			
級 別	<input checked="" type="checkbox"/> 大學部	<input type="checkbox"/> 碩士班研究生	<input type="checkbox"/> 博士班研究生
學 院	教育暨語文學院	班 級	華教系一年級乙班
姓 名	王渝瑄	學 號	04450561
書籍資料			
書籍名稱	每一天，都是放手的練習	作者	梅樂蒂·碧緹
類 型	勵志小說		
出版者	遠流	是否為銘傳藏書?	<input checked="" type="checkbox"/> 是，條碼號： 192.1 7735-24
內容大綱			
<p>療癒與成長的最好方式， 就是誠實面對自己，為自己的痛苦扛起責任， 好好照顧自己。</p> <p>我們與自己的關係，是我們最需要維持的重要關係。 這段關係的品質，會決定我們人生的品質。</p> <p>因為， 如果我們能學會認真看待自己，別人也會認真看待我們。 如果學會對自己一笑置之，我們就能做好準備，和他人一起歡笑。 如果學會信任自己，我們就會成為值得信賴的人。 如果能感謝自己的一切，我們就能愛自己。 如果能愛自己，也接受自己的渴望和需求，我們就能做好準備，付出愛與接受愛。</p> <p>站在新的起點，放下舊有的過往，敢於改變，找回內在的平靜，全新開始吧！</p>			
閱讀心得分享內容			
主 題	讓每一天在回憶中都值得微笑		
<p>我一直自覺是一個有很多缺陷的人，所以總給自己很多的壓力和限制，但是這些限制過了頭，讓自己變得什麼都不敢去嘗試，開始懷疑自己的能力，也開始懷疑自己的想法到底是不是正確的，總要別人來肯定我，我才會覺得我自己”或許可以”，看了這本書，我發現我的這個觀念真的是糟透了！如果連我自己都不相信我自己，那我又要怎麼讓別人來相信我呢？很多事情只要相信，相信自己可以、相信自己的直覺，進而能夠相信別人，相信愛我的人能帶給我幸福，就算生活中有痛苦、悲傷、憤怒，只要相信一切都會過去，並在當下好好的感受它、沉浸在當下的氛圍，然後放下它，也感謝它帶給我的這一切，感謝所有的事，就算事情接踵而至，這件還沒解決，又有另一件麻煩找上門，只要感謝，一切便不再那麼痛苦</p>			

不堪。

我很樂觀，但是在遇到困難或是以前沒有遇到過的問題時，就會產生恐懼，悲觀就會爬上我的心中，我會在腦海裡來回思考，但總想不到一個讓自己能夠信服的方法。在讀這本書時，每當我讀了一個小章節，我就覺得整個人充滿了力量，好像什麼事情都難不倒自己。有時候在和自己最親愛的人相處時，你會想要改變他，或許原因是為他好，希望他的人生也可以很快樂很健康，又或者只是他這個樣子你不喜歡，在這個過程中兩人或許都會處在十分痛苦的情緒中，沒有任何一個人可以改變別人，除非對方也有這個意願。

在我過去的日子裡，我一直試圖想改變別人，改變我最要好的朋友，改變我的男朋友，改變家中的人，改變我在乎、我愛的人，雖然我是為了他們好，但是這本書讓我了解，我並不能強迫別人改變，他們的問題要讓他們自己去解決，每個人都有每個人應該做的事，該去承擔該去面對的事，我會習慣照顧別人，但從現在開始，我會學會設立一個「照顧別人的界限」，什麼是我可以幫忙的，又有哪些是需要他人自己完成的。

雖然說作者只用一天一個議題，幾行短短的文字描述，但有些議題卻是值得我們用一輩子的時間去練習的，像是「假裝」，假裝一切都安好，也假裝所有的事情都會好轉，可以假裝相信，直到我們真正相信為止，讓我們有堅定的心能夠面對恐懼和不安，也能增加信心，有時候當我們過度的害怕，我們就會變得什麼都害怕，害怕失敗、害怕挫折，甚至是害怕成功。假裝能帶給自己一定程度的自信去相信自己真的能夠去面對，且相信自己有能力解決當前遇到的危機。我想，如果把書裡三百六十六個議題都實踐，那人生一定會很不一樣！我好喜歡這本書，我也很認同他的想法，作者的一生經歷很多我們可能一輩子都碰不上的事情，但我仍然覺得人要有獨立思考，書中提供了我們很多很棒的方法，也或許當自己真正面對了困境，身歷其境的感受當下的氛圍，我們就會激盪出一套適合自己的方式！