

學校名稱：國立仁愛高農

年 級：3

班 級：農三班

科 別：農場經營科

名 次：甲等

作 者：蘇宸弘

參賽標題：要先了解自己，才能放過自己

書籍ISBN：978957333508

閱讀書名：遇見未知的自己

原文書名：遇見未知的自己

書籍作者：張德芬

出版單位：皇冠文化出版有限公司

出版年月：2020年1月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

張德芬為台灣知名心靈作家，畢業於臺灣大學外文系，曾在跨國企業工作，但因為身心不平衡原因，開始接觸身心靈領域，後專注於寫作和演講，幫讀者找到內在平靜。

書中主要在講述女主角若菱在心情低潮時，遇到了一位長者，透過對話，逐步了解自己內心世界，並找到真正的自我。

二、內容摘錄：

如果月亮代表我們真正的自己，而且它是無法用言語具體描述清楚的東西，那麼我們所有用言語去描述它的嘗試，就是這隻指向月亮的手指，而不是真正的月亮。 p.29

死亡來臨時，會把所有無法代表真正的我們的事物席捲一空，而真正的你，是不會隨時間、甚至死亡而改變的。 p.47

三、我的觀點：

讀完這本書後，起初是不太了解它究竟在說什麼的，細細沉澱一番後，我恍然大悟，這本書最主要的核心觀念是「外在世界是內在世界的投射」，這個觀念使我對於自己在面對事情亦

或是待人處事上的觀點有了很大的改觀。作者藉由這個觀點敘述出了所有發生於我們生命的事物，都是我們內心狀態的鏡像，我們對世界的感知和反應，往往源自於內心的情感、信念和想法，因此改變內在的想法，也就能改變我們對這個世界的感知和生活態度，而不是在面對事情和困難而受挫時，總是歸咎於外在環境的不足而導致或不順心。讀完這本書才使我意識到，自己才是所有情緒反應的根源，應該改變自己的內心才可以改變這些情緒。

像是以前的我，常常害怕達不到別人對我的期望而感到不安甚至焦慮，後來的我仔細反思後，這些不安黑暗焦慮或許不是因為外在的原因導致，而是因為自己內心的害怕和自卑所致，對自己缺乏信心，才將自己一步步推向焦慮的邊緣。這本書讓我學到，要先重新審視自己，改變對自己的想法，並放下對他人評價的過度依賴，並學會接納自己的不完美。

書中也強調了自我察覺的重要性，書中主角通過不斷的對話、反思，學會了關注自己內心的聲音，並從自己的情感和行為上吸取教訓。我認為自我察覺是一個很重要的能力，它能幫助我們審視自己，了解自己需要什麼，從而做出更符合自己需要的選擇我們之所以迷失，就是因為我們不懂的聆聽自己內心的聲音，沒有詢問自己到底想要的是什麼？作者教會我放下對未來的恐懼和對過去的悔恨，這樣才能真正找到自我。

這使我想起了過去一段時間，自己總是追求外在的成功和認同，時常忽略自己內心的感受，反而總是壓抑著自己，總覺得再忍一下就可以獲得我要的結果，但重新靜下來的我或詢問自己，我想要的是什麼？這個選擇對我而言是否重要？我是否是為了滿足誰的期待而做出這個選擇？這樣的自我對話能使我更冷靜得做出我自己內心所需要的選擇。

書中還提到了情緒管理的重要之處，書中女主角若菱學會了如何面對和釋放負面情緒，使自己不被負面情緒所掌控自己的生活，也不會將情緒和自我價值綑綁在一起。過去的自己常常因為無法好好掌控自己的情緒而做出過激的行為，這本書使我明白，情緒只是一種短暫的感受，它並不能掌控我的生活。

讀完這本書後，使我重新的審視自己，讓本來迷茫的我慢慢的重新瞭解到自己需要的是什麼，也讓我對待事物有新的感官，也讓我學到了有效的控制自己的負面情緒，以及接納不完美的自己，原來我們存在於這個世上並不是為了達成誰的期望或是活成他人理想的樣子，我就是我，我也因自己而活。

四、討論議題：

人是否應該為了達成別人的期望而活著？

