

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：二年級  
班 級：戊  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：蔡毓溱  
參賽標題：請好好看看自己  
書籍 ISBN：9789861755038  
中文書名：你，很好：接受過去的你，喜歡現在的自己  
原文書名：  
書籍作者：艾爾文  
出版單位：方智出版社  
出版年月：2018 年 09 月  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

作者艾爾文堅持走不屬於直線的人生，並致力於把自己在人生路上向前奔跑的動力與面對困難的方式做下注解。

本書包括作者自身經歷及網路上的故事，鼓勵讀者認識自我，發掘自我的優缺點。在書中，作者也鼓勵讀者，勇於面對自己，不要因為他人的閒言閒語而受到影響，對於許多處於求學階段、在職人士及正面對困難的人們來說，這本書不但是給予了鼓勵，也讓人們找到前進的方法。

### 二、內容摘錄：

把我們逼到絕境的，往往是周圍人對自己的看法；能把自己帶離絕境的，往往是自己看自己的方法。(p.33)

不要累到失望了，才開始要善待自己。(p.92)

人生這條路，走起來不會是直線，但也不會只有一條線，如果從喜歡的方向找不到答案，改從不喜歡的方向去探索也可以。(p.249)

### 三、我的觀點：

這本書，主要是在提醒我們自己，其實自己沒有想像的糟糕，只是我們都太容易因為別人的眼光，而變得自卑。作者希望我們了解到，自己內心的想法才是最重要的，為了應和別人的想法失去自己，是得不償失的交易。

從小，父母對我的照顧是無微不至，目的就是希望我能無憂無慮地成長。然而在離開父母所建立的溫室而進入群體後，我開始面對各種不同個性，不同想法的人。一開始害怕被排擠、被孤立，我總是戴著面具與人相處，害怕別人發現自己的缺點，還怕別人不認同自己。有時，為了應和別人，放棄了自己想

做的事，甚至做了違背道德的事。還記得第一次做出與大家不同的決定時，旁人給予的眼神，那些質疑與尷尬。之後，除非是重大的事，平時我還是保持從眾的態度。即使有些時候我也會覺得：別人也可能同樣是因為從眾的關係，才做出同樣的決定。但是在看完這本書後，我決定未來的每次抉擇，都要依照自記內心所想，不要再因為別人而卻步，畢竟在這個世代，最重要的就是勇於表達，不要被別人的想法控制。華晨宇的《我管你》中的「管你什麼想法，是我自己的表達。」在這個世代，我們總是會因為別人的想法改變自己的舉動，從這本書，我學習到尊重自己的想法，做我想做的決定。

作者在成為網路作家前，曾經擁有一份高薪的職業，但是作者仍堅持為了自己的理想，辭去工作，完成他的願望，即使途中遭受許多人的質疑及挫折，他依然倚著抱持著：「我還年輕，有夢想就值得去努力」的心去追逐理想。逐漸成熟後，我們的世界開始裝進更多的人、事、物，開始在乎從沒注意過的、從未在意過的，也漸漸的開始遺忘最重要的就是自己本身。自從知道社會上的現實面後，我努力地想要應和一切的要求，為的就是希望可以得到更多的關注。害怕被邊緣一直是我心中最大的隱患，然而這樣的心態卻在無形之中造成了極大的壓力。上了國三，看到班上有人為了滿足父母的願望，壓力大到每天嘔吐、睡不好、吃不下，才漸漸意識到，自己所擁有的一切已經很多了，與其滿足自身外的一切，不如達成自身最想達成的。自己的人生，自己走，何必在乎那些身外之物？生命無常，要好好對待自己，因為只有保護好自己，才有餘力保護自己心愛的人。

書中作者分享因為家庭遺傳，頭髮中間長了一撮白髮，小時候因為老師認為他是染髮，給與不好的評價，師長的眼光讓他時常感覺很愧疚，甚至有些時候還覺得是自己的不好，這樣的處境正像極了那個為了別人想法傷心一整天的我。錯去的我因為只要張大嘴牙齦就會露出，所以我從沒在別人面前唱歌、大笑。我害怕男生說我醜，害怕女生嫌我誇張。我以前幾乎每天都戴著口罩，為的就是不要讓別人看到我最醜陋的一面。然而我卻沒注意到，最醜陋的其實不是我的外表，而是我的內在，是我把人心想得壞，從來就沒人說過什麼，一切不過是我自己的腦補而已。來到女校後，我最希望的就是摘下口罩，以真面目示人。這麼多年的面具被拿下的一瞬間，眼前是一片明朗，心中是多麼欣喜。經過日月的洗禮才發現，少了一些憂慮，多一些自信，人生可以放下很多重擔。

作者希望讀者能透過自我檢視來認識自我，他分享自己每天早晨對鏡子說出自己的討喜及討厭處，來慢慢改變自己的行為，也因此變得更喜歡自己。看完這本書後，我每天早上起床後都按照書中教的，看著鏡子，說說在鏡中的自己有哪裡是值得被喜愛的，哪裡是讓人討厭還需要改進的。一開始我在描述時，總是十件事裡只有一個優點，但隨著每天對自己說話，我發現我的優點變得越來越多，我也越來越有自信，並且變得更喜歡自己。看著自己一天天的進步，即使這樣的進步都只有一點點，甚至微不足道，然而回頭一看，卻可以發現跟原本比起來已經是天南地北了。曾子也曾說：「吾日三省吾身」，自省的重要性，連古人都努力效法，我們又何嘗不試試看呢？

多認識自己一點，每天為「自己」改變一點，回過頭來，就可以發現，其實比起一開始，已經比原先的自己更進一步了。身邊的人，不是用來比較的，而是用來互助成長的。孔子曰：「三人行，必有我師焉」，身邊的人，誰說一定要用來比較，互相學習不是更好嗎？

#### 四、討論議題：

1.你曾經為了別人的負面評價，做出什麼改變？這樣的改變有使你更喜歡自己嗎？

2.過去哪件事，是你曾經想做，卻因為旁人的眼光而止步的？