

年 級：一年級	中文書名：我存在因為我重要
班 級：一班	原文書名：
科 別：資料處理科	書籍作者：Greta Eva Nina
名 次：第三名	出版單位：讀品文化事業有限公司
作 者：何芷君	出版年月：2002 年 03 月 15 日
參賽標題：我存在因為我重要	版 次：初版
書籍 ISBN：9868008921	

一、相關書訊：

「我存在因為我重要」，這本書是在勉勵我們以及教導一些解決煩惱事情的辦法，它主要是告訴我們要在乎自己，為自己而活的人最驕傲，發現自己存在的價值、相信自己一定做得到、像橫逆挑戰、迎向大未來，當迷失自我的時候，你要從當中學會怎樣抽身，才能更加認清自我存在的意義。或許有些人會因為一些事情而感到自卑、藐視自己，為了自己，應該多出去走走，與人接觸、多見識事物，感覺自己的存在，但你要記得，不管任何時候，自己都是唯一的，一旦有了這樣的自信，無論何時你都會很快樂。

二、內容摘錄

在無任何奧援之下，鮮少有人可以獨立完成某件事；真正的友情就建立在彼此扶持的真貴情誼上。(P.40)

「施比受更有福」，所謂的朋友，並不是指能給我們些什麼的人，而該是指那種令我們不自覺想給他一些什麼的人。(P.40)

一個人若只是靜靜地等待是交不到朋友的。因為真正的友情，是彼此相互表達好意所反射出來的友情光芒。(P.41)

一旦猶豫不決，便會有許多障礙浮現腦海，能放手一搏、堅持到最後的人，才是老天所願意眷顧的幸運兒。(P.75)

人生不會永遠沉淪於逆境，也不會一直處於順境，掌握每一個稍縱即逝的機會，就是你再創高峰的契機。(P.204)

三、我的觀點

你是否會覺得自己是一個很沒用的人？「我存在因為我重要」；幫妳找到自我。不要自我否定存在的價值，也不要忽略自己的潛力，看似柔弱的女孩，頃刻間就能轉變為雄壯威武，力量之大也能扛起一百公斤重的物品！

「因為友情，我知道我真的存在」，這是這本書中其中一篇文章，它裡面其中有一段話，讓我感同深受。「施比受更有福」，所謂的朋友，並不是只能給我們些什麼的人，而該是指那種令我們不自覺想給他一點什麼的人。

我認為朋友與朋友之間的交往是以真心來對待，而不是暗地裡博心機，在各位的生命中有沒有出現在你最無助中勇而跳出，幫助你的人？所謂的患難見真情就是在說這個。我也有這種朋友，可是我不想以我的經歷來做舉例，就以我國中朋友來說，她是一位很沒有主見的女孩、個性也怕東怕西的，就是因為這樣被班上的女生排擠，還有包括她一些做人處世的行為令人討厭，國一被排擠的時候，她不斷的寫信跟那些人重複的說對不起，一點尊嚴也沒有，不管是非對錯，這種行為讓我覺得她很沒有個性。

當然她被排擠的這段時間，她都去找在我班很安靜、不常參與活動的兩個女生，這兩個女生在她最無助的時候很用心的陪伴她，可是過一段時間她與那些討厭她的女生和好時，她就不常去找那兩個女生，三年來她每過一段時間，就會被排擠，當然也會回頭去找那兩位女生，國三的時候那兩位女生其中一位跑來跟我說：「妳會不會覺得她只是在利用我們？她沒有朋友的時候才來找我」。聽了這句話，讓我覺得很無言...，朋友在一起不是為了利用，而是真心對待，不要妄想他會給你什麼，想著你要怎樣才能讓你的好朋友感到快樂。由這件事可知，在人最脆弱、最需要人幫助的時候可以看出，什麼人才是真心對待，什麼人才是無情現實。

「一味恐懼他人的評價，將使你喪失自我。運用高度 EQ 面對批判，才能使人生充滿自信。」書本這麼寫的，讓我想到過去會因為別人的一些言語或行為，而搞得自己心情不好有自卑感，相信各位也有這樣的經驗，曾經有人對我說：「不要在乎別人的評價，只要相信自己」，如果有一天你很努力的去做一件事的時候，結果不是你要的，請記住一點，不要覺得難過，只要想著自己盡力過，別人說什麼都不重要了。

讀完這本書之後，讓我領悟到一些事，這本書主要告訴我們發現自我、肯定自己存在的價值，裡面有一篇文章，它的主題是辦法是人想出來的；當你遇到問題時，你想坐在那慢慢的等到問題發酵了再來想，還是當下就趕緊想辦法了？如果我遇到問題，我會立刻想辦法，因為我知道有些事只會越拖越糟糕，不要想著別人會想出好辦法，自己也該努力點。文章也告訴我一句很讚的詞，「不管任何事都不要預設立場去否定他，盡量去發掘它所能帶給你積極的部分，如果習慣了這樣的思考模式，不知不覺地，周圍的環境看起來就會完全不一樣。」這段話告訴我們不管任何事都不要輕易的放棄，想辦法把他完成，你的能力將會更上一層樓，身邊的事看起來也都不一樣了！

四、討論議題

你覺得你的存在是有意義和重要的事嗎？其實我也不知道，但我不能去想像人死去後到底會去哪...不管妳快不快樂，一定要找到讓你有興趣去做的事、快樂之道，也不要因為別人來否定自己是否存在的疑問，有的時候我會疑惑我到底是否重要？