

高英高級工商職業學校 101 學年度第 1 學期班級讀書會

閱讀心得報告

班 級	餐管 1-4	學生姓名	洪如瑩		
研讀書名	愛上自己的不完美	書籍作者	張德芬		
出版單位	方智出版社股份有限 公司	出版年月	2012 年 07 月 01 日	版次	初版
班級導師	鄭美足老師	國文老師	蕭書培老師		

心 得 報 告 內 容

一、圖書作者與內容簡介：

自 2002 年受到啟發與指引，辭去高薪的工作，走上追求靈性之路以來，張德芬的人生有過高峰，也曾經蕩到谷底，但心中更真實的感受卻是：表面上的功成名就怎樣都換不來快樂。

可是，當她懂得接納自己的陰暗面、從谷底走出來之後，她發現自己更有力量 更能夠放下，看事、做人都更有遠見了。現在，她將多年來跌跌撞撞所得到的體悟，結合潛心研究靈性覺醒的心得菁華，以不同以往的寫作形式，赤裸裸地剖析她這個平凡人追求快樂的心路歷程，誠實記錄自己一路走來的軌跡，內容更清晰、透徹。

二、內容摘錄：

請試著經常回到內心去觀察自己，跟自己在一起。也許一開始會很不習慣，因為妳十分厭煩你自己或你的生活情境，逃都來不及呢！可是，當你逐漸把眼光由外界輝回自己身上時，你就會發現內的力量正慢慢的累積、增長，跟自己的關係也逐漸改善了。(P. 15)

我們必須為進入自己生命的人、事、物負起全部責任，學會接受自己的不快樂，也接受人生的不完美，心甘情願的學習「臣服」的功課，找到一種追求美好生活的快捷方式，而最好的方法就是從當下開始。(P. 16)

記住，每一件發生在你身上的事情都是一個「禮物」，只是有的禮物包裝得很難看，讓我們心懷怨懟或心存恐懼。所以，它可能是一次災難，也可能是一個禮物。如果你能帶著信心，給它一點時間，耐心、細心的拆開慘不忍睹的包裝外殼，你就會享受到這個內在蘊涵著豐富盛、美好，而且精心為你量身打造的禮物。(P. 26)

三、我的觀點：

一天下來，我們抱怨了多少事情呢？抱怨父母很囉唆，抱怨生長環境差，老闆很「機車」，同事之間相處不洽……，抱怨了許多許多事，但我們有沒有給自己一點時間，好好想想，今天所抱怨的事，可不可以去改變它呢？抱怨父母很囉唆，那你有沒有想過：在我們還是襁褓時只會哭，大半夜的，因為尿布濕了，肚子餓了，哭著找爸爸媽媽，他們還不是帶著疲憊的身體，把我們照顧得舒舒服服的，那時他們都不嫌我們吵了，我們現在卻聞他們吵、他們煩。抱怨生長環境差，那你有沒有想過，我們的父母親，正在為了讓你過好的生活，在拚命的工作，在職場上受委屈，也不能吭聲，因為他們深怕，一吭聲，他們就丟了飯碗了，讓你過好日子的夢，就越來越遠了。老闆很機車，你不妨想想，這一天下來，你是否要好好認真的工作呢？如果有，就算老闆是騎重型機車，也不會撞到你啊！同事之間相處不洽，那我們可以盡可能的，不和他接觸，正面衝突。

一天下來，我們累積了多少抱怨呢？一個禮拜下來，又有多少抱怨呢？甚至一年下來，我們又累積了多少呢？這樣的日積月累，積少成多，我們一輩子，都要背著沉重的抱怨嗎？與其讓重重的抱怨壓住，倒不如把抱怨，換成無負擔的快樂，這樣不是很好嗎？

當你的情緒被觸動時，要把焦點放在自己的身上，而不是觸動你情緒的那個人身上，這就是累積內在力量的開始。把焦點放在自己的身上，或許就是要我們靜下來，不要被不完美的情緒，糾纏著。

作者說：「記住『凡是你抗拒的，都會持續』，因為當你抗拒某件事或某種情緒時，你會聚焦在那個情緒或事情上，這樣就會賦予它更多能量，讓它變得更強大。」我們越是抗拒，它的力量越是強大，它要是越來越強大，說不定會害我們和最愛的人失和，所以我們要很冷靜的去面對它，不可以讓它破壞了我們和最愛的人的感情。

我們可以安排一些休閒活動，例如：瑜珈、太極、氣功、靜坐等有益身心的活動，放寬心靈，放鬆一下，暫時放下一些不愉快的事，把腦袋放空，如果能夠除去雜念，把身體理順了，這些情緒，非但不會不請自來，還會自然而然地逐漸減少、消散，少到你可以去掌控它們，不被它們牽著走。

我們還可以，每日念經、持咒、打坐、跑步、游泳，這些真的要去做。修靈不是用嘴巴說、也不是用眼睛看、不是用腦袋去想，而是需要你身體力行去實踐的。或許做完這些休閒活動，真的會把不完美的事情、不完美的情緒，通通丟棄，拋到九霄雲外呢！

說了那麼多，就是希望大家，可以忘記自己的不完美、忘記生活中的不完美，從黑暗走向光明、從悲觀走向樂觀，甚至「愛上自己的不完美」、「接受自己的不完美」，讓自己一輩子都保持著快樂的心、寬大的心，不會再因為那些不完美的事情、情緒，所纏住了。

四、討論議題：

你愛上自己的不完美了嗎？？