

高英高級工商職業學校 101 學年度第 1 學期三年級閱讀活動心得報告

班 級	餐管 3-5	學生姓名	吳幸宜		
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	出版年月	2012 年 03 月 01 日	版次	初版
班級導師	林宜萱	國文老師	蔡慧美		

心 得 報 告 內 容

每個人都有不完美的地方，但是我們要相信自己，只要你願意步步為營，你一定能做得更好；凡事不要跟別人比較，也不要追隨別人的想法過生活，畢竟誰也不能陪你一輩子，誰也不能決定你的人生，除非你自己願意讓他來左右擺佈你的想法。所以，我們要先學會愛自己相信自己，事情一定會做得越來越好。

沒有什麼事情渡不過，因為隨著時間過去，事情終會結束。但是，我們往往輸在自己的無法堅持或沒有自信或坐以待斃。當看到別人身上的美好特質，就自慚形穢，以為自己沒有或不如。其實你自己也擁有，只是沒有去發掘、去連結、去開發，活出這些美好的特質，便完全否決自己。所以，不要只一味羨慕別人，把眼光盯死別人身上，俗話說：「天生我材必有用」，每個人都有自己擅長之處，只要你把眼光放回到自己身上，掃描自己內外，相信你會發現自己的與眾不同，找到自己未來的一條路。

我們常常被自己的念頭所困，它就像一道無形的枷鎖捆住自己的手腳，讓自己動彈不得。當你一直執意它是一個想法時，你就被它困住了，你很痛苦；當你拋開這個念頭時，你獲得解脫。那麼，是誰的問題呢？不就是被困於「你自己」的執意嗎？其實，碰到不喜歡的事情時，我們也不能不「執意」它，因為不是當它不存在，它就會自己解決，我們還是要面對它、接受它、處理它，然後才能放下它。所以，順其自然接受它的存在吧，不必再問「為什麼」這種蠢問題！

這本書是作者記錄自己一路走來的軌跡，她說人生都會有高峰，也會有盪到谷底的時候。但心中的真實感受卻是：表面上的功成名就怎樣都換不來快樂。我很認同她的看法。

事實上，每個人都不完美，所以一定要試著接納自己，相信自己是世上獨一無二的。想想：如果世界上的人都一樣完美的話，那一點獨特性也沒有。人生還有趣嗎？我們最終要面對自己心裡那些陰暗角落，敞開心胸去接受它吧！命運是掌握在自己手上的，沒有人能夠幫你決定一切。