

書名(篇名)：能自處，也能跟別人^{好好}相處 作者：劉軒

出版社(出處)：天下文化

◎印象深刻處：亦可用圖畫表示

* 如果物品占了你生活的空間，也就占了你心理的空間。學會聰明的斷捨離，

才能夠迎接

更加輕盈、

更加美好的自己。



◎優美詞句：

1. 第(29)頁：

當我們切換一個角度的時候，許多原來的^{情緒}就沒那麼強烈。

2. 第(181)頁：

認清問題，就是解決問題的一半。

◎不懂的文意、想問作者的問題或告訴作者的話：

謝謝作者寫出這麼棒的書。

◎我不認同(不欣賞)/認同(欣賞)的觀點：

我認同你怎麼要求自己，也就會換回什麼樣品質的生活。

◎統整思考：

讀了本書之後觀念的改變：原來原本擋在路上的絆腳石，也可以變成向上^{攀爬}的台階。

可以付諸行動的是：給予更多人正面的能量。

◎心得分享：看完這本書後，我從中學到了很多，比喻像是「當你理解和接納自己，才能夠發揮優點，克服弱點，而不是把力氣花在罵自己，打擊自己的信心」，因為我常在遇到困境的時候覺得自己做得不夠好，應該要好好的改進，且在輪迴中不斷的反思，所以就會把自己搞得很煩躁，但最終我還是沒有解決問題，只不過是在不斷的打擊自己而已，再這樣下去對我一點幫助都沒有，所以我發覺擁有「自信」是很重要的事，而我很喜歡裡面講的一句話：「你其實比自己想得還堅強」，這句話能夠給我力量，即使未來遇到困難，也能夠再站起來，持續向前，並且從中學到經驗。