

書名(篇名)：能自處，也能跟別人相處 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

P88

"這個現象不是很奇怪？花了大錢買了健身房的課程，內心卻急於逃避這一切。文中引用了一篇標題為《花錢不去健身房》的研究報告，內容這麼寫著：當健身房讓我們選擇單次10美元或月費70元時，大多數人都選擇70元方案，但最後每個月平均只去了四次。也就是說，他們想一週去兩次，這有什麼難的？最後卻完全沒做到。"

◎優美詞句：

1. 第(92)頁：美國心理學之父威廉·詹姆士說過：我們不只是因為快樂，所以會笑。我們會快樂，是因為我們在笑。

2. 第(148)頁：心理學上有個名詞叫「習得無助感」，當我們的行為一直無法得到想要的結果，或身處困境無法改變，而產生的無助感。

●不懂的文意、想問作者的問題或告訴作者的話：

這本書使我生活改變了許多

☞我不認同(不欣賞)/認同(欣賞)的觀點：

發洩不只無法讓情緒消散，有時候反而會加強內在的情緒反應。

☞統整思考：

讀了本書之後觀念的改變：你缺少的不是能力，而是自我肯定。

可以付諸行動的是：訂下階段性的明確目標，並鼓勵自己。

☞心得分享：我很喜歡這本書，尤其是第一篇，對於常常想很多的我來說很常發生，我會因為做錯一件事時，而一整天都心煩意亂且一直批評自己，一天下來心情都不好，這就是「非理性的反芻思考」，但它能用想像來解決。就像丟垃圾般，隨手一拋，將所有不愉快都拋之千里，這方法挺有效的。有時候，碰到較敏感的朋友，也許一句不經易的話，會讓他們胡思亂想，更可能遠離自己，使關係變差。作者說：「你不是任何人的中心，更不可能成為別人的中心，人與人相處總有不合拍的時候。」且「你就是你，喜歡你的人，自然就會喜歡你」，做自己才是最重要的。

