

書名(篇名)：給在意他人看法而痛苦的我 作者：金東奕 出版社(出處)：時報出版社

◎印象深刻處：亦可用圖畫表示  
有些孩子自尊心很低  
他幾乎每天都一個人  
因為他實在太害怕  
不知道別人如何看自己  
於是選擇獨自一人  
每天都孤單憂鬱  
無論做什麼都不快樂  
這時，有個孩子走近  
跟他說  
跟我當朋友吧

無論你太手僻  
還是太過敏感  
什麼樣的你  
我都喜歡  
我愛你

◎優美詞句：

1.第(168)頁：無論是誰不喜歡我  
我都不該躲他，無論誰不喜歡  
我，我都無所謂，因為幸福的人  
才能在人生中獲勝。

2.第(69)頁：若感到疲憊，就用自己的  
速度前進吧。就算這樣慢慢走，也不會  
落後，因為我用適合自己的速度，才走得如此  
順，反正，大家的目的地都不一樣。

●不懂的文意、想問作者的問題或告訴作者的話：  
如何維繫良好的人際關係？

◎我不認同(不欣賞)/認同(欣賞)的觀點：我認同作者對於在乎他人的眼光和評論而放大這些話，並無法擺脫，使得自己漸漸憂鬱這項觀點，因為其實我也很在意別人對我的看法，誰都不想被批評，也時常放大一些話，讓心情煩躁，甚至還會把負面情緒帶給別人。

◎統整思考：

何看待我，而是我如何看待我自己。  
讀了本書之後觀念的改變：  
原本我還會因為別人的評論而太過在意，但讀完此書後我真正須要重視的事情不是別人如何  
可以付諸行動的是：  
不過度在意別人的想法，證明自己的價值，專注於關心我的內在，這樣空虛和不安就會減少。

◎心得分享：我覺得這本書帶給我很多啟發，而且也很貼切現代人的心理想法及狀態。

現今很多人的困擾就是太過在意別人看法，而產生嚴重的情緒起伏，在乎他人眼光，害怕別人對自己的想法，其實我自己也會因為別人的三言兩語而自慙，但卻又不能表現出來，只能不停的假裝不在意，假裝開朗，但我從書中找到了解方，其實只要愛自己，肯定自己，心中的不安就會少很多。

最讓我苦惱的是關於人際關係這一塊，我會很神經質的對身邊朋友感到懷疑，會一直想他是真心對待我嗎？這種猜忌讓我很痛苦，我也很害怕付出我的真心，換來的是背判，這種感受比任何事都痛苦，我感到非常疲憊，要一臉虛偽的去維持人際關係，隱藏最真實的我，但其實最好的方法是不斷尋找適合彼此的夥伴，總有一天會找到真正愛我的人。

