

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

◎印象深刻處：亦可用圖畫表示

壓力

不要因為別人而感到壓力  
無論那個人做了什麼  
我只要做好自己的本份  
如果覺得這樣不好  
到時再停下來也不遲

◎優美詞句：

1. 第(61)頁：

若感到疲憊就用自己的速度前進  
吧

2. 第(33)頁：

雖然無法一直隨心所欲  
但現在開始會盡力做到最好

◎不懂的文意、想問作者的問題或告訴作者的話：

在《思考》裡，作者你說要與人對話，遠離繁雜想法，可是如果我《空虛》裡所描  
述的人，要怎麼辦呢？

◎我不認同(不欣賞)/認同(欣賞)的觀點：

我很欣賞《談怎麼看待》裡的觀點，"你怎麼看待自己這才是最重要的"。

◎統整思考：

讀了本書之後觀念的改變：別人的流言蜚語並非那麼重要，也沒有所謂的對錯之分。

可以付諸行動的是：好好做自己，好好愛自己

◎心得分享：在看這本書的時候我很有感觸，裡面提到了種種有關"人"會在  
意的心事，我總以為自己不是很在意他人的看法，看完這本書後我才發現，我  
不是不在意，而是"習慣"，習慣總會有人看自己不順眼、習慣被指責，把情緒壓心  
裡，就如《空虛》所說，不是因為沒朋友，也不是因為工作不順利，最重要的是我沒  
有能夠分享真心的人，即使有百般情緒湧上心頭，要開口的那一刻還是選則了  
不說，明明不想講心事，卻又想要有人知道，不想講是因為覺得沒有人能了解，在他  
人眼裡自己的問題是顯的微不足道。這本書封底的最後一段寫到「希望大家讀  
完這本書後能夠開始用心體會真正過著愛自己的生活。」仔細想想，對啊，與  
其一直配合別人，在意他人想法，為何不好好愛自己一次呢？謝謝這本書讓我  
知道自己的價值，讓我知道怎麼做自己，愛自己，認同自己。

