



班級： 觀一甲

姓名： 唐可欣

書名－其實你沒有學會愛自己：練習以愛，重新陪自己長大

我的觀點

生存在這社會上的人們多多少少會被貼上無謂的標籤，無論好與壞。那些被貼上壞標籤的人，往往是被背棄的，只能待在金字塔的最底層。而這些人，往往感覺自己是不被喜愛也不值得被愛的，開始討厭自己，甚至傷害自己。被世人憎恨的自己，不管怎樣都無所謂，是一開始這本書帶給我的絕望感，但翻開書後卻又漏透出那麼一絲絲的曙光，給人們帶來希望。在這社會的最底層，永不得翻身的地獄中，好像雙眼看不見未來般過著每一天，總要過了許久，才知道自己並不孤單，不是一個人、不是全部的人都討厭著自己。之所以未發現周遭的美好，是對周圍的所有早已失去信任、還有未對自己先『愛』。若沒有先學會愛著自己，該如何去發現生命中的美好，到頭來只能一直沉浸在滿溢出來的負面情緒中。

「能改變世界的，是愛」，沒有人是不被需要的，每個人都該被某個人深愛著。人的一生中不可能全部都是收穫，多多少少會有些傷。又有多少的悲慟，因為沒人能懂，而只能獨自沉默？若不敞開心胸，接納與了解自己，或許我們一輩子都不會發現內心裡究竟還有多少未經重視處理的傷痛和積壓到瀕臨崩潰的委屈和怨恨。仔細地想，已經多久不曾靜下來傾聽自己的心裡話？作者在書中用了幾個小故事，帶領我們、引導我們去了解，生活在這地球上的每個人都是獨一無二的個體，而不是一個可以被取代的存在。生命活著的價值並不需他人來為你決定，我們應該要懂得「自我肯定」，把值得愛與被愛的權力掌握在自己的手中。挖掘並發現內心那渴望被呵護、被疼愛的小孩，誠實的面對自己最真實最赤裸裸的一面，坦然的接受它，讓它成為主導自己生命的主人。

當愛上那個不完美的自己，別再冷落別再忽視內心深處的感受。我們應懂得重視自身價值，重視且在乎自己的需求，並不再被他人的流言蜚語而左右，我們才有能力去愛，而其他人才會如你在乎他們一般的重視你與珍惜你... 如果，看見了住在內心的這個孩子，請告訴他：「我知道你受苦了，我知道這份苦你背得很重很辛苦。我知道你曾經如此信任愛，願意付出真心對待。你曾為愛勇敢過、努力過，卻也為愛受了傷。我知道你走過的這段歷程，看了心疼也心酸，但我以你為傲，以你為榮，因你勇敢的經歷了這一路的起起伏伏。如今的你累了，我也知道，但你不必再害怕，怕被遺棄被排除，因為我會在你身邊，不離不棄的守護著你陪伴你，並永遠與你同在。陪你走過這不容易的陡坡，學習這份關於愛的功課」。每個人都會受過傷，而傷卻也一直都在，一輩子無法癒合。有些時候想起以前的點點滴滴，難免會傷心會難過，但並不是無時無刻都有人能陪伴在左右，只有自己才能陪自己直到永遠，所以，無論如何我們都得學會先愛自己再去愛別人。

看了這本書，總覺得好像真的看見了內心裡的那個小孩，那個曾經傷痕累累的小孩。但我知道我身邊還有許多愛我的人，正努力陪著我走向未來的每一天！這本書讓人感到沉重的開頭及帶著許多希望的結尾，是透過作者順暢的文筆，簡單的帶出想要表達的事物，讓人愛不釋手。