



班級： 普二甲

姓名： 陳葆兒

書名—活出自我

我的觀點

這本書是我在考國中基測之前，鋼琴老師送給我的生日禮物。那一陣子的我心情很低落，對未來十分的茫然，每天都沉浸在沮喪的心情之中，鋼琴老師希望我看完後，可以對自己做一些適當的改變或是一個正確的抉擇。剛開始我很排斥這本書，因為它的書名看起來枯燥乏味，一點都不吸引我，直到有一天，我翻開來看，才發現有很多事情如果只看它的毛皮就下定論，那將會永遠無法體會它真正的滋味，如果想要體驗它真正的滋味，就要勇往直前，不要躊躇不前。

本書內容分成六個章節，每一個章節中都有學生分享的親身經驗，他們把自己遇到的困難和自己之後如何改變心態、解決問題的歷程寫成了一篇短文。每一篇訴說的主旨都不一樣，唯一的共通點就是都能夠讓人有很多的啟示，而我也從中學學習到更多處理事情的方法和心態，而不是像一隻無頭蒼蠅盲目地搜尋解決辦法，所以讓更多問題都能安排得更有條理。

「自信」是打下人生地基的重要元素。我以前是一個很沒自信的人，因為有一段黑暗的記憶烙印在我幼小的心靈上。終於放學了！我興高采烈地跑出校門，一坐上車，我滔滔不絕的說著今天在學校發生的趣事，但爸爸不但沒有回答我，還板著臉孔，彷彿我們之間隔著一層厚實玻璃，看的到，聽不見。到阿嬤家，他一句再見也沒說，只叫我下車，頭也不回的把車開走了，我完全不知道發生了甚麼事，那時的我徬徨、無助，思緒麻痺。我以為是我不夠好、不夠乖，所以爸爸、媽媽都不要我了，從那時候開始我就變得沒有自信，做任何事情都畏縮，害怕跟人打交道，因為我怕悲劇重演。之後我才知道是因為得了妹妹腦膜炎住院，生命垂危，爸爸才將我安置在阿嬤家。

之後讓我重拾自信心，重新迎接挑戰的是書中的一句話：「接受自己，啟動連鎖自信。」雖然只是短短的句子，但在那個時候對我有很大的影響，我找回最初的自己，也放下成見，找回對家人的信任與愛。失去自信的人，就像是一顆洩了氣的氣球，一點力量都沒有，久而久之就對生命失去了熱情；反之，如果人擁有充分的自信，即使碰到低潮期，也不會看成永遠的失敗，摔倒了，站起來拍拍灰塵，又繼續向前。

碰到困難考驗時，逃避是解決問題最差勁的辦法，它只會讓問題一直擺在那裡，甚至變成更大的問題，所以不要一味的只想逃避，而要學習去改變自己的心態，這世上只有自己不想面對的挑戰，沒有解決不了的問題。閱讀完這本書後，我領悟到了很多待人處事的道理，也發現自己不足的地方，如果我努力具備黑幼龍老師提出的六大實踐夢想的能力-自信、抗壓、熱忱、溝通、人際關係、影響力，我想我可以遇見更好的自己。