



班級：餐二戊

姓名：謝欣儀

書名—永遠的0

我的觀點

常常，媽媽督促我天冷了要多加件衣服。我心裡總是想說，我就快十八歲了，懂得照顧自己，不過我真的懂得照顧自己嗎？還記得前陣子我心情很低落，常覺得別人沒把我當回事，雖說一切都沒有那麼糟但我卻覺得格外的空虛。如果我真的懂得照顧自己，那我可照顧的真好！我們常以為從別人身上尋求他人對自己的肯定能為自己增添自我肯定價值，但在別人肯定我們之前，我們肯定自己了嗎？這本書主要也在探討這個問題。作者把照顧自己分成十五個主題，他把「放手」放在第一章，因為唯有放下執著我們才能朝著正確的方向前進。當我們遇上困難時，都會變得慌張且把問題越抓越緊，越害怕且越執著，甚至開始鑽牛角尖，這樣的過度在乎其實是無濟於事。接受事實吧！既然我們沒辦法控制事情發展的走向，那就改變心境吧，這也是照顧自己的第一步！

書中還提到一個非常常見的問題，那就是溝通！作者也提出幾個例子。有時候我們都會因為害怕拒絕他人的請求而不懂適時得拒絕，把所有事情都往自己身上攬。人不應為別人活，也不必為了迎合別人去改變自己。或許是罪惡感驅使你接受別人的請求，但拒絕並不是壞事，跟隨自己內心的聲音遠比強迫自己去做來的更好，如果自己都不把自己都回是那誰還會在乎你的感受呢？就像書中提到的說出實話能讓我們心靈自由。

書中還提到「共同依賴」這個概念。共同依賴對於不同遭遇的人定義也不盡相同，有的心理醫生把共同依賴定義為是一種情緒、心理和行為狀態，因長期處於在強制規範下而行為和想法都逐一跟著改變。也有諮商專家將此定義為自我挫敗的行為。舉例來說，假設你嫁給一位酗酒者或有傷害性強迫症患者，而你很有可能引發共同依賴，是一種行為上的應對模式。作者之所以會提到這個概念，主要是想對讀者傳達人生的關鍵在於自己！我們常常讓他人的行為影響自己，就算受苦了，我們也要決定在這痛苦上我們扮演的是什麼角色。其實讓他人影響自己也能成為一種毀滅性的習慣，我們時常配合別人久而久之成依賴，可是並沒有一個人能永遠陪伴在另一個人身邊，等有一天變得不同時，我們將成為沒有靈魂只有軀殼的人。

看完這本書，我既覺得在宇宙間渺小的自己，其實是重要的。我們渺小因為常受到外界影響，能「做自己」的人能有幾個？自己是最重要的，因為這世界上能控制的事物只有自己的思想與行為。世界上沒有一個人能一輩子都順心，但要怎麼活得快樂自在全在自己的心境。雖說有時候外在環境使我們疲憊，但讓自己的心活得年輕自在，我們何嘗不是這一大宇宙中閃耀著光芒的星星？