



班級： 普一丙

姓名： 鄧好柔

書名—每一天練習照顧自己

我的觀點

我們就是自己的主人，所有喜怒哀樂皆由自身掌握，並非仰賴別人，自身的價值應該由自己認定，而不是一味地模仿，活在與其他人一樣的世界裡，每一個人都是獨一無二的，上天安排我們降臨來面對重重關卡，發掘自己的價值。人一輩子會相遇幾千億的人，而錯過或留下的比例無法對等，無法知曉，留在身旁的朋友，經過磨合、刪減，最終影響力最大的人其實是自己。

無論哪個場合、哪種階段，總是會有「小團體」充斥在我們的周遭，一群知己做著相同的事、做一樣的打扮，絲毫沒有個人特質，當我看見這種亂象，腦中閃過一句曾在書中讀到的話：「我們的快樂來源並非來自別人，而是發自內心。」，正當的生活態度，應該要活出新高度，充分在團體內展現獨有的特質，而不是一味地栽進團體生活，過著和別人一樣的選擇。

有一部日本電影—墊底辣妹。女主角自從轉學結識了一群知心朋友，把時間大把大把耗在玩樂而漸漸疏忽課業，後來擔心女兒前途的媽媽因緣際會相遇一名熱血的補習班老師，決定將女兒送至補習班拜師學習，很快的在補習班老師的耐心陪伴下，重新燃起女主角對讀書的樂趣，讓毅力堅強的女主角決定把玩樂的時間逐漸轉移到補習班上課，由於程度相對只有日本小學四年級，必須重頭學習，平時還得應付學校老師的歧視、家人的冷嘲熱諷和同學玩樂的邀約，也為此在電影中鬧出不少笑話，儘管如此，最扣人心弦的是女主角廢寢忘食和努力用功的模樣，真實的寫照好似反映兩年後的我將會碰到的日子。光陰似箭，堅定志向的女主角證明一分耕耘，一分收穫，付出是有代價的，儘管當初的她有多麼不被看好，有多麼無力繼續在課業，最後憑著周圍的師長朋友和自我的信念，順利考上日本私立大學的第一志願。

約莫四年前，爸爸捧著兩張飛往新加坡的機票，與我和妹妹說道要讓我們去擴展視野和學習獨立生活，從來沒有獨自離開過家的我，心裡的感覺五味雜陳，緊張到不斷催眠自己做得得到，因為在那裏不論是洗衣、吃飯、交談都得靠自己處理，但爸爸鐵石般的決心早已無法更動這瘋狂的旅行。

回憶起那一段兩星期的新加坡之旅，每天早上和妹妹兩人從渡假村走到隔壁棟賣場的早餐店，一邊享受熱帶國家的烈陽，一邊為了早上三小時的英文課程補充體力，課餘時間則和妹妹到處觀光，憑藉新加坡獨有的親切感，我和妹妹早已不再畏懼與人交談抑或是獨自旅行、吃飯，才短短兩個禮拜，我真的做到獨自生活在異國他鄉，能夠有這莫大的進步，應全歸功於來自心理的激勵，和實踐的勇敢，每天對著不安的自己談話五分鐘，睡前給予自己五分鐘的讚賞，盡到每一天練習照顧自己的責任。

俗話說：『好的開始是成功的一半』，有好的志向、好的心情、好的想法和堅定的意志，離目標的路可說是近在咫尺，生活本來就是由自己掌握的，切勿責怪別人，做自己的主人，不要對自己的心說喪氣話，常以樂觀的想法滋養心靈，別侷限在社會的框架裡。