

國立臺灣科技大學圖書館
「書香獎勵閱讀計畫」心得報告

計畫案號	113-1	繳交日期	113/03
讀者姓名	吳孟蓁	單位 系所	人工智慧跨域科技研究所
書名	這世界很煩，但你要很可愛		
心得	<p>這本書融合了多個小故事和小例子，呈現出一幅女性要自我實現、重視自我價值的畫面。作者旨在告訴讀者，女性應該勇敢做自己，將自己的需求放在首位。即使在這個世界上，仍有些女性被傳統觀念所束縛，如「三從四德」，但這本書卻挑戰了傳統，鼓勵女性隨著時代的進步解放自己的思想，成為新時代的女性，不再受制於傳統觀念或他人眼光的約束。在這樣的過程中，愛自己是關鍵的一環。只有先愛自己，別人才會愛你。愛自己的方式多種多樣，包括勇敢地表達自己的意見、展現自己的美麗、享受多姿多彩的生活。</p> <p>本書強調了賦予生活儀式感的重要性。舉例來說，現代女性因工作繁忙，常常忽略自己的飲食，只求填飽肚子而非追求美味。然而，為自己烹飪一頓美味的餐點也是一種儀式感。這種儀式感不僅體現在食物的美味，更體現在創造的過程中，從無到有，享受烹飪的樂趣。這樣的經歷帶來了無比的幸福感。</p> <p>在愛情觀念上，書中提倡女性與男性尋求平等。即使夢想遇見高富帥，但要明白，當一方在進步，而另一方停滯不前時，兩者之間會出現差距，愛情也會因此失去共鳴。因此，女性不應將自己的生活完全圍繞在家庭中，而是要保持自我，跟上社會的步伐。</p> <p>然而，書中也有一些觀點我不太認同。例如，書中強調要用昂貴的化妝品、購買最好的包包和衣服才算是對自己好的表現，我覺得這樣的觀點有點過於物質。對我而言，只要是讓自己快樂的事情，就是對自己好的表現。同樣地，愛美不應僅僅局限於外表的整潔和打扮，內在的充實同樣重要。追求外在美固然重要，但充實內在更是根本。</p> <p>這本書給了我們提醒，讓我們不要忘記做自己、愛自己。儘管世界繁雜，但不要迷失自我，而是要在這個繁複的世界中找到自己的位置，以最真實、最可愛的姿態活出自己。</p>		

