

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	113-12	繳交日期	113/05
讀者姓名	陳怡禎	單 系	位 所 化工系所
書名	不完美的禮物:放下「應該」的你,擁抱真實的自己		
心得	<p>這本書的標題非常吸引我：放下應該的你，擁抱真實的自己，原本我以為脆弱代表沒有力量，是不應該的，但這本書讓我重新認識自己，脆弱也是一種力量。</p> <p>「說故事，創造一種人我之間的連結。」一開始作者便說明說故事的力量，言明自我揭露的能力。其實這不難發現，也可能是為什麼人們聚在一起總喜歡三姑六婆的八卦來八卦去的，好像只要分享一些八卦，兩個人的關係也會更進一步。但通常這種時候我們都會說別人的故事而不是自己的，這因為我們害怕自己不夠好，因此選擇戴上面具隱藏不完美、隱藏真實的自己。可是人生可以不完美，但要完整。只有在願意經歷並接受生命的不完美時，我們的人生才會完整，這個過程雖然痛苦但卻值得。書中表示完美主義並不是自我成長，而且有機會造成生活癱瘓。因為太害怕別人知道自己的不足或不完美之處，害怕犯錯、失敗，也害怕看到別人失望，所以縮在自己的舒適圈內，扼殺了對冒險的勇氣與渴望。完美主義是一種自我毀滅和成癮的信念系統，我們以為完美就可以避免痛苦，但其實我們更應該善待自己，比起完美，只要「夠了」就好，盡自己所能的盡善盡美，不是追求別人眼中的完美，而是不愧對自己。</p> <p>我們不需要過的那麼完美，但我們要活得真實。每個人都是不完美的，但當我們願意接納這個不是那麼好的自己時，生活也會更加完整。</p>		