

**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	113-20	繳交日期	113/05
讀者姓名	謝宜璇	單 系	位 所 應用外語系所
書名	這世界很煩,但你要很可愛		
心得	<p>這本書看完，我有如被灌了一大碗心靈雞湯。也許是因為近期自身經歷了一些挫折，正在努力從深淵中爬出來，因此看這本書覺得特別有共鳴，它給了我更多的勇氣與向前走的動力，實屬一本好書。書的第一頁，就重重打在我心上，所有作者們共同寫了一句話，「世間最好的愛，都是先學會愛自己。」，在任何關係中，永遠都要先懂得愛自己，才有辦法給對方愛、才有底氣真的去愛別人，否則不久後必然走向一段關係的結束。但「愛自己」這三個字說起來挺容易，真正實踐的人又有多少？書中從四個角度－人生、愛情、美麗、職場，圍繞在愛自己三字，帶領讀者學會使自己變得更強大去面對這個世界。我很喜歡每個故事後的結語，有幾句給了我極大的力量，包含「愛是一種奢侈品，只有把自己活成奢持品的女人，才配得上它。」、「作為女孩，這一生有兩件事是需要學習的，一個是獨立自主的能力，一個是依賴他人的勇氣。」若有一段感情裡，女人只會依循對方、沒有自己的主見，甚至在感情中或婚姻後為了背負身分變得失去自我，無論是對外表的不追求、對夢想放棄的態度，都只會使女人變得逐漸廉價，自以為盡了母親、妻子、女朋友的身分、責任，但卻忘了在迷失自己的同時也降低了自身的魅力。因此書中提醒我們，得為了自己而活，打扮、充實自己從來不是為了別人，而是自己。這也是一種獨立自主的能力，人本來生來就是一個人，經濟獨立是一個女人的底氣，沒有另一半也得有自主生活的能力，但也不要獨立到完全不懂得求救、不懂得依賴，我想這也是我持續在學習的人生態度。這本書讓我更有勇氣去面對這個時而不堪且充滿挑戰的世界，「這世界很煩，但你要很可愛」，希望自己不要迷失，永遠記得愛自己！</p>		