

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	113-35	繳交日期	113/05
讀者姓名	蕭宇承	單位	材料科學與工程系所
書名	不完美的禮物:放下「應該」的你,擁抱真實的自己		
心得	<p>作者透過深入淺出的文字，引導讀者重新思考自己對於完美與自我價值的定義，我們常常被社會、家庭、教育等環境所灌輸的「應該」觀念所束縛，讓我們不斷追求完美，卻忽略了真實的自己，只有當我們放下對自己的期待與他人的評價，真正接納自己的不完美，才能找到內心的平靜與自由。</p> <p>在閱讀這本書的過程中，最讓我印象深刻的例子是作者分享了一位女性的故事，這位女性在工作上表現出色，事業有成，但卻在家庭生活中感到沮喪與不安，她總是感到自己應該是一位完美的妻子、母親，應該能夠兼顧事業與家庭，但卻總是感到力不從心。直到有一天，她勇敢地面對自己的不完美，接受自己無法做到所有事情，才開始找到內心的平靜。她學會了放下對自己的苛求，接受自己的不完美，並且開始尋找屬於自己的生活方式。這個故事讓我深刻地意識到，我們不需要追求完美，只要真誠地面對自己，接納自己的不足，才能找到真正的幸福與滿足。</p> <p>這本書不僅讓我重新思考了自己對於完美的追求，也讓我更加珍惜自己的獨特性與價值。書中提到，每個人都是獨一無二的存在，我們不需要迎合他人的期待，只要真實地活出自己，就能找到屬於自己的幸福。這樣的觀念深深觸動了我的內心，讓我更加堅信，只有當我們接納自己的不完美，才能找到真正的快樂與滿足。</p>		