

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	單系 位所	材料科學與工程系所
書名	不必為悲傷感到抱歉:修復心碎的自我療癒之路		
心得	<p>悲傷是人生中難以避免的情緒，我們不需要為自己的悲傷感到抱歉，反而應該勇敢地面對它，並且尋找自我療癒的方法。這本書的核心理念在於，只有當我們真誠地面對自己的傷痛，才能找到內心的平靜與力量。</p> <p>最讓我印象深刻的例子是，這位男性在年輕時失去了摯愛的父親，這場突如其來的悲劇讓他陷入深深的悲傷之中，無法釋懷。多年來，他努力地掩蓋自己的傷痛，努力地讓自己看起來堅強，但內心卻始終無法平靜。直到有一天，他決定勇敢地面對自己的悲傷，接受自己的傷痛，並且尋找自我療癒的方法。他開始透過書寫、藝術創作等方式表達自己的情感，慢慢地找回了內心的平靜與力量，這個故事讓我深刻地意識到，只有當我們真誠地面對自己的傷痛，才能找到真正的療癒與成長。</p> <p>這本書不僅讓我重新思考了自己對於悲傷的看法，也讓我更加珍惜自己的情感和內心世界。書中提到，悲傷是一種自然的情緒，我們不需要抑制它，反而應該接受它，並且尋找適合自己的療癒方式。這樣的觀念深深觸動了我的內心，讓我更加堅信，只有當我們真誠地面對自己的情感，才能找到真正的平靜與力量。這本書對於每個曾經受傷的人來說都是一份珍貴的禮物，值得細細品味與反思。希望更多的人能夠通過這本書，找到修復心靈的力量，重新找回內心的平靜與自信。</p>		