

練習告別

玻璃心

Goodbye Weakness



別再自己太謙虛，每個人都有自己該做的。別再自己太自信，每個人都會犯錯。
專科的心理師的自白，才敢對別人說。
日本知名書法家 武田雙雲——著
萬里機構

老師：曾志雯

書名：練習告別玻璃心

作者：武田雙雲

出版社：萬里機構出版有限公司

分享：

「不必再當好人了」，是指我們不需要迎合他人的期望和評價，也不要總是為別人的需要而忽略自己的感受和權益，「讓自己累得像頭牛一樣」，我們不需要為了取悅他人而放棄自我。而是要專注於自己的成長和幸福。我們不必為別人的意見而感到壓力和焦慮，因為評價是會隨著時間和情境而改變的。只有當我們真正聆聽自己的內心聲音，才能找到真正適合自己的方式和解決方法。我們要將繁瑣的思考轉化為實際行動，這樣才能實現自己的目標和夢想。

許多時候，我們容易想太多，擔心失敗、害怕丟臉、擔心關係的變化等等。然而，這些擔心只會讓我們變得更加脆弱和不自信。身為一個「玻璃心」的人，應該學會接受自己的脆弱並且勇敢面對。只有當我們不再在意他人的評價時，才能真正成為自己的主人，開始過自己想要的生活。過於在意他人的評價只會讓我們迷失自己，無法真正活出自己的價值與才華。我們要敢於展現自己的特色和觀點，不必害怕被他人指責或批評。

擁有玻璃心並不代表軟弱或自卑，我們只是更敏感和容易受傷。我們應該接受自己的脆弱，並且利用它來理解他人的感受和需要。這樣的態度不僅可以讓我們更加關心他人，也能讓我們更加自由和富有。我們不需要逞強武裝自己，只要誠實面對自己的弱點，並且將焦點放在自己擅長和喜愛的事物上，我們就能找到生活的快樂和自由。

在這個社會中，我們不需要執著於單一群體的定義和評價。相反，我們應該以更輕盈和理性的態度，尋找自己的容身之處。我們要勇於創造和嘗試，不要僅僅停留在思考階段。只有當我們真正去尋找解決方法和改變自己的環境時，我們才能真正成為一個找方法的人，而不是一個想太多的人。

這本書提醒了我要勇敢做自己的主人，也讓我更加堅強和自信。

作者提醒我們不需要過度在意他人的評價和期待，擁有玻璃心並不代表軟弱，在接受自己的脆弱的同時，我們可以學會善待自己，並勇於面對生活的挑戰。將焦點放在自己的成長和幸福，才能真正找到快樂和自在。