

老師：黃淑婷

書名：《別對每件事都有反應》

作者：枳野俊明

出版社：悅知文化

分享：

每天在社交媒體、不同的群組會收到很多資訊。在日常生活中，我們不可能不接觸社會上的資訊、身邊親人、朋友、同學的消息，我們不可能沒有社交生活，但若事事都發表自己的看法，而又顧慮自己的想法是否得到他人的認同，這樣的生活又會否使人「疲倦」？

單看書名，或閱讀首幾節，或會質疑書中內容，都是那些老掉牙的忠告，如「不要事事著緊」、「學習放下」等等，但細閱幾則後發現，有些提醒確是可令人活得更快樂，例如作者會提到為何不應事事斤斤計較，如何看待社交工具的資訊，為何待人要謙虛，他都會加入解釋。

書中提到人有很多感受、想法，是人之常情，人接受自己有這樣的感受，但下一步應如何呢？例如人對未曾經歷過的事情會有不安的感受，我們要接受自己會有不安，但下一步要停留在不安，還是要告訴自己兩天總會過去？作者也會加入他對此的看法。

這書不是要教人脫離任何一群體，對身邊的事漠不關心，而是要用怎樣的心態去看待與人的關係、身邊的事。人要「積穀防饑」，平日閱讀這類書，對我們的心靈健康也有幫助。你不必認同書中所有內容，但書中一些提醒確實有用，有的可讓人心情更舒暢。

