

📖 閱讀，是尋覓自己的最佳場所，你可以在那裡深掘尋覓。

你是最重要的參閱者，藉由閱讀得到一些像靈魂的東西📖

|             |                   |           |        |
|-------------|-------------------|-----------|--------|
| 學 生 姓 名     | ○○○               | 班 級 / 座 號 | 生機二/○○ |
| 作 品 標 題     | 不要做自己了，你做個人吧。     | 書 籍 作 者   | Mumu   |
| 閱 讀 書 名     | 不要做自己了，你做個人吧。     | 書 籍 編 譯 者 |        |
| 書 籍 I S B N | 978-626-355-229-2 | 出 版 單 位   | 時報文化   |
| 出 版 年 月     | 2022 年 07 月 出版    | 版 次       | 初版     |
| 閱 讀 本 書 期 間 | 年 月 日 至 年 月 日 止   |           |        |

一、圖書作者與內容簡介：（中文 100 字~200 字，提供老師瞭解圖書作者與內容）

本書從五個面向「心靈烈酒、教養修羅場、不聽老人言，開心好幾年、給沮喪的你及黑金媳婦」。它告訴我們：人生像一處修羅道場，不要每次遇棘手之事，就一意孤行胡亂做自己，而是有方法合宜地應對進退，當環境不如預期時，我們應該適時地轉換心境，只有心境轉換成不同的思維，才有機會重獲勇氣。以育嬰而言，書中巧妙地銜接每位媳婦不同的育嬰橋段，提出與他人相處融洽的妥善處置，委婉地描述目前社會中看似正確卻又是表面上的弊病。

二、內容摘錄（佳句）：（請摘錄書中有意義之文字，中文 100 字~300 字，並須於開頭註明摘錄文字出處之頁碼。）

（前言）有人把你埋了不用怕，你是種子。

（P15）很多我理解不了的事，可能就是智商不夠，就像微積分，它沒錯，但我懂。

（P24）坦坦蕩蕩地直抒胸臆，就能換來真正的理解和力量。

（P94）據統計，人類情緒的憤怒顛峰只會維持六秒。

（P131）結婚生子還過得幸福美滿，是需要運氣的。

（P143）「莫須有」並不是不需要有，是「也許有」的意思。

（P178）人類的智商不是每老一歲就會自動增加。

（P199）自覺不是盲目自信，是清楚自己的長處與缺陷，所以不會因為他人評價而患得患失。

三、我的觀點：（此部份為個人閱讀心得或感想，需中文 1000 字以上。）

作者巧妙地將書名喚做：「不要做你自己了，做你個人吧」，作者試圖在「做自己」與「做個人」的課題上，讓讀者自己深思深處環境中辨別自己的存在價值。我認為作者提出來的「做自己」論點應該是他觀察到普羅大眾對於社會不同階層衍生出來的價值，無法妥善應付或是解決的當下，衍生出來對自我肯定的一種論點，作者不支持消極性的存在，他認為這樣一來，「這個人」只是重複地以一個看似正確的做法來逃避這社會，因為「這個人」不去思考、不去理解，更不去包容與善解的自我盲目罷了。從這本書可以很清楚地咀嚼出作者在書中提出「做個人」的建議，讓讀者在做個人之前先看清自己的潛在價值，而這件事有一個非常重要的點，就是「看清」並不是「看輕」，作者的真知灼見印證了中國古老的智慧，老子《道德經》有句：「知人者智，自知者明」，即是提醒我們：了解與認識別人是智慧的體現，進一步認識與了解自己才是真正聰明的人。從老子論點看來，人生正是與自己較量的旅途，唯有不斷地自我審視才能了解自己的心態和實際擁有的能力，懂得審視自我的人便會知道自己有多少斤兩，才會清楚看見自己的底線及尊嚴，自此對與錯昭然若揭，心知肚明。反之無法適時地檢視自我則有如井底之蛙，慣用他們狹長又細小的視野來衡量自己的觀點，殊不知他們從洞中窺探的這個世界只能侷促一隅。

作者於書中，提到的另一個課題，便是相處的議題。人是群居的動物，與他人相處是必然的社會化過程，但是如何才能妥善地與受傷的自己相處，就是作者的弦外之音，他認為與自己的相處應該建立在愉快的經驗上，作者說：善待自己，是不需要理由。可見正確的傳達自己想說的話是多麼重要的事，如果無法與自己平和地溝通，那又該如何坦然地與自己，與他人相處？有時無可奈何地發現，就算自己已經正確的表達了自己想說的話意，社會上仍然存在著不管是有心或無心的「過度解讀者」。這些過度解讀者往往都不是理性且客觀的看待事情，他們都會解讀出自己的一套「翻譯」，這些翻譯常常都會吸引一些社會上的正義魔人。有許多正義魔人他們都會忘了追本朔原去親身看看事情原本的原樣，而不是直接就事情討論到一半時直接打著為正義發聲的名號去漲勢欺人，他們想要藉要這樣的行為來烘托出自己又為這個看似美好的世界盡一份力罷了。

現今這個世代與人相處的時候，常可看到非常離譜的狀況，像是書中提到的「檢討受害者型」、「息事寧人型」、「失去是非觀型」、「可惡之人必有可憐之處，可憐之人必有可惡之處」、「人怕出名豬怕肥」還有在華人世界裡的長幼有序的觀念，以及我個人最討厭的：「我都犧牲過了，你也要犧牲才公平」。為甚麼當你跌進這個水坑什不跟後面沒看到的人說小心這裡有水坑，而是讓下一個人一樣跌進去，這麼做有什麼意義嗎？這麼做會讓你得到什麼嗎？當我看到類似的事實我時常在心中自問這個問題；我後來自己想出了一套他們的想法、動機以及理由，當自己突然天遭橫禍時，會怨天怨地、會心生怨妒、會覺得「皇天總負有心人」的不公不義之情狀。我認為當下人們會有這些想法誠屬是正常的情緒發洩，只是我覺得剛好符合作者書中說的：成年人的生活中，往往做的好是應該，做不好後果馬上撲面而來。只是生活中各種打擊遠比受人肯定多了許多，我們不需要對人性中存有的丁點抱怨如此吝嗇對待。

我覺得當人性遇到「不公不義」時產生的心靈撕裂狀態，可以從兩個方向思考，其一是：為甚麼只有我遇到這種事，為甚麼其他人沒有；其二是：想尋求別人和自己並肩作戰的感覺，因為不想只有自己這樣，所以想藉由「拉一個人下來陪自己」方式撫慰受傷的自己。覺得不公主要是由前面兩個情緒得不到正常的釋放管道，進而導致這種已經趨近於病態的讓自己心理平衡的狀況。至於為甚麼無法釋放呢？我認為是因為在華人社會裡會有這種檢討受害者的心態，如果比較激動的受害者遭到不合理，卻又一直長存我們周遭的對待方式，那麼受害者也遲早會認為，「既然你這麼說那你來試試」的這種心態，然而近一步成為加害人，而加害人到最後也不一定會發現，自己成為了當初最討厭的那類人了，這樣的社會狀況是不對的，但鮮少有人實際的發聲喝止這樣的循環，所以我想在這裡說一句：「這社會病了！」，而我上述只點出了其中病情的冰山一角而已。

放眼遠觀 2024 年的台灣新社會面貌，它還沒完全病到末期，因為台灣人普遍還存有善良、包容、溫柔、關懷、同理心，只是少了合適的媒體推波助瀾，如果多一點慈濟的大愛頻道，報導人們的美善，傳播

到全球各地；如果多一點公共電視台，可以豁達無私地從社會公眾利益的角度出發，挖掘公眾需求並進而尋求滿足的管道解決，應該就是醫好目前台灣微病態的癥狀的強力特效藥。最後我沈痛地感受到，社會如果真的病了，我們可以為台灣的未來作些什麼？倘若台灣真的病了，別忘了，你與我都深處其中！

四、討論議題：（請針對圖書內容至少提出一個相關的討論議題。）

社會如果真的病了，我們可以為台灣的未來作些什麼？倘若台灣真的病了，別忘了，你與我都深處其中！