

學校名稱：東莞台商子弟學校

年 級：2

班 級：1102

科 別：國文

名 次：特優

作 者：張雅涵

參賽標題：做最「原生」的自己

書籍ISBN：9786269556106

閱讀書名：我也曾想過殺了過去的自己

原文書名：

書籍作者：Peter Su

出版單位：是日創意文化有限公司

出版年月：2022年1月18日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者Peter Su本名為蘇世豪，新生代療癒系作家、設計師，出版作品包括《夢想這條路踏上了，跪著也要走完》、《愛：即使世界不斷讓你失望，也要繼續相信愛》等，其作品是一本誠實面對「自己」的自白書，告訴讀者「誠實」面對自己，哪怕是自己最脆弱、不堅強的狀態，那才屬於正視真正的自己，而不是被外物所逞強。本書分為四個主題，從原本跌破谷底狀態的他，透過此作品一起重新檢視生命，在名為人生的成長道路上找回主導權。

二、內容摘錄：

1. 會有喜歡我的人，就一定會有討厭我的人，如果我總是把眼光放在那些討厭我的人身上，那我會浪費許多去愛和被愛的日子。(第29頁)
2. 我們總是聽過不看好自己的言論，難免會不小心跟他們認真起來，於是我們武裝成一個稱之為「堅強」的模樣，咬著牙強撐著走過他們面前，可腳底早已滿是傷痕。(第30頁)
3. 善良，不該成為任何人都可以傷害我們的入口。(第36頁)
4. 每個人心中，或多或少都有自己的一道信念，有點像是生命中的精神指引，在沒有人陪伴的時候，是那樣的聲音陪著自己前進的。(第139頁)
5. 世界上有許多美好的事是需要付出代價的，包括做自己。(第166頁)

### 三、我的觀點：

大家常說：做任何事都是要付出代價的，差別在於大或小。書的封面寫著一句話：「做自己，是要付出代價的。」或許很多人解讀這句話很簡單，不就是做自己嗎？有何困難？事實上，做最真實的自己並不簡單，面對的是眾人的輿論、內心的壓力……，我想，也就因為這樣大多數人才沒有夠大的勇氣去做自己吧，就包括我也正是其中之一。近幾年，自己正在學著適時地忽略別人對自己的看法，狀態、自己的穿衣風格、容貌等都試著學會不被他人所影響，但或許是一種風氣，在亞州，大家認為美的標準或許就是身材纖細、皮膚白皙……，當自己以自己喜歡、較特別的風格著裝時，不免都會被別人帶有異樣眼光看待，同時對自己也沒那麼有自信心了，但去年暑假參加了學校舉辦的遊學團去了英國，也是我第一次去歐洲，喜歡英國的原因不只因為他們很熱情，更讓我覺得發自內心感覺舒服甚至欣賞的是每個人走在大街小巷散發出的狀態及精神，在當地並不是每個人都有那麼標準的身材和容貌，著裝也並非多奢侈，但他們總可以很自信地展現自己，帶給人一種很舒服且陽光的感覺，我認為這才屬於真正的「美感」吧！在英國的二十一天似乎自己也更敢於展現自己，真正的在做自己。

每個人對事物的評價都不同而異，同樣東西所接收的評價有正面必然也有負面，當我們所接受的評價為負面時，自己真的能視而不見不在意它嗎？很多時候會選擇「逞強」，表面裝作不在意，實則內心非常在意，而自己表現出來、大家所看到的也是不在意的那一面，但也就如同書中所說，許多人會把這個詞與「堅強」分成同一類誤會了這個詞的本意，在我的理解中，「逞強」用口語的意思解釋並非就是內心力量不足卻刻意的表達出自己能力很強，而「堅強」則是堅定剛強，顯然後者是發自內心的堅強，前者屬於偽裝出來的堅強。自己在生活中面對社交上的人際關係問題時，很多時候會想著去做解釋，讓別人認同自己，也就是書中一位網友所說的那句：「我們也得承認，努力解釋一件事情的時候，或許也證明了自己真的很在意這個標籤」，但自己卻沒有足夠的信心行動，都會為了迎合大多數人而選擇逞強、逃避正視自己實際的內心想法，但這絕對不是面對自己、提升對自己信心的方法。

一句話說：「尺有所短，寸有所長」，世界上沒有人是完美無缺的，每個獨一無二的個體也都是藉由許多零碎的沙子所組成，有大顆的石礫，也有小顆的細沙，堆積過程中難免會面臨艱難險阻的困境，人也是如此。缺點一定是使人跌一腳的那個角色嗎？我認為是也不是，很多時候我們都是從失敗中成長，獲取一些經驗讓自己不斷提升，失敗比成功更來的可貴。或許一時無法直接地放下外人對自己的看法，但只要秉持自己的想法，做好自己，也一定可以創造出屬於自己的一片天。

曾經還不懂事的時候，一直覺得做自己是天經地義的事，隨著年齡慢慢長大、變成熟，經歷的事情也越來越多，思想也跟著改觀，才慢慢覺得做最真實的自己真的不簡單，它是需要付出代價的，在堅持自己的想法與別人不同時，或許就會需要承受一方面來自輿論的壓力，另一方面就是自己本身的內心壓力，同時，也因為這樣我們也隨時處於無法堅定自己想法的狀態，而改變自己最真實的思想與行動去為了迎合大多數人的意見無法做真正的自己。在做任何事之前都要經過自己內心，內心有足夠力量時才能進行下一步，也就是說內心擺在第一順位。現在的我，內心不夠強大一直是我的弱點，也往往阻擋著我去做我想做卻不敢做的事，但我依然相信內心是需要被訓練來的，它或許隨著自己的經歷越來越多，漸漸的也會更強大起來吧。

每分每秒都只會經歷一次，把握光陰「活成自己最愛的樣子」做最純粹且真實的自己，需要承擔的代價必然多，但這時候請告訴自己：你很棒！至少自己給自己一股力量去實現了行

動。適時放下外人對自己的評論，不被他人所左右那才是最真實的你，而不是為了去迎合別人而迎合別人。

四、討論議題：

如何在「在意」與「不在意」間取得平衡？

