

海青工商 資訊科二年真班 姓名:余宗祐 學號 8305003

參賽標題：讀書心得—你真的不必討好所有人

中文書名：你真的不必討好所有人

原文書名：傷つきやすい人のための 図太くなれる禅思考

書籍 ISBN：9789579314503

書籍作者：柊野俊明

出版單位：平安文化

出版年份：2020 年 3 月

版次：初版

### 一、相關資訊：

臉皮的厚度，決定人生的寬度！

你是不是總是非常在意旁人的眼光，很容易就會被別人的一句話、一個小動作影響，也從來不敢表達自己內心真正的想法？

其實這都不是你的錯，你只是不夠「厚臉皮」！「厚臉皮」並不是忝不知恥，而是心靈的強度。它讓心強大，難過時不被擊潰；它讓心柔軟，艱困時不易屈服；它讓心堅韌，失意時立即振作；它讓心豁達，受辱時情緒安定。

想要學會厚臉皮，就要先傾聽自己「內心的聲音」，懂得展現弱點，明白與他人的比較沒有意義，用「謝謝」婉拒善意的多管閒事，並且不再沒頭沒腦地一味自責，而是做「重點式反省」就好。

你真的不必討好所有人，更不必在意別人怎麼看你。試著讓臉皮厚一點，堅持做最真實的自己，就能活得更從容、更自在！

### 二、內容摘錄

不去在意結果，就能擁有厚臉皮的心。P33

看法、想法、價值觀不同，都不妨厚著臉皮，坦然告訴對方。P69

在各種場合，都把感覺留在現場，心就能保持平靜。P95

報復是埋葬過去，盡心活在當下。P135

鍛鍊內心最好的方法，就是面對內心的自己。P169

### 三、我的觀點

剛開始聽到這本書的名稱時，感覺這是一本看完會成長很多的作品，我決定跟朋友借來閱讀，讀完之後果然不付我的期望，後來決定自己去買一本。作者提到了諸多做人處事的方法，並融合自身的經驗，寫出正確的處理方式，給讀者們參考，我們可以嘗試這些做法，看看會不會有所改變或成長。

「害怕受傷害，不敢說出心裡話」這是作者在序言裡提到的，你是否因為他人

不經意的一句話受了傷？如果當面說出自己的想法，有可能會讓事情更嚴重；有時候把自己的想法說出來，也可以順利的解決，要看時機來選擇。我之前曾經因為網路上匿名的一句話，傷得很深，當下我直接說了一些話：「有什麼事情可以直接來跟我講啊！為什麼要在網路上留下這句話？」，我的朋友跟我說：「沒事，不要想太多，不要太在意這件事」、「只要聽取其中的建議，做得更好，這樣就夠了，不必對傷人的部分太過介意。」，因為朋友的幫助，沒有讓我受傷害很久，很快的平復心情。

書裡面提到「與他人做比較，絲毫不能改變自己。」的確，如果目光在他人與自己的差異上，而那個人又比你強，是有可能會困在「自卑感」裡面的，作者告訴我們，與他人比較毫無意義，自己的內部才有值得比較的東西，知道自己學會了以前不會的東西，能帶給你向前邁進的動力。現在有許多父母，給自己的孩子用水果牌手機，而這個結果就是讓班上用非水果牌手機的同學，與那些人做比較，羨慕他們用的東西比我好，產生「自卑感」，去和自己的父母要求換成水果牌的手機，但多半的父母不會同意，然後產生爭吵，我覺得可以按照作者跟我們說的，與自己做比較，但是該如何比較呢？可以有「現在的手機已經很好用了啊，有必要換成水果牌的嗎？」這種想法，知足的心，便能解決一切。

第二章裡面有一個主題是「不要求自己及他人做到完美」，在與他人相處上，我們總是希望他能做到自己的要求，每個人都有擅長與不擅長的事，我們應當去了解這部分，做出最好的判斷，來達到好的成果。以我自己的經驗來說，我會希望我的朋友可以主動找我聊天，或是希望他們能對我好一點之類的，但是這個想法很難實踐，因為你沒辦法改變別人，他們有自己的想法，無法灌輸自己的觀念給那些人，所以我只能反過來，先檢討自己，看看自己過去的交友方式，是否哪裡有錯誤，改變自己的作法，或許有一天就不會那麼在意了。

前面有提到我因為網路的一句話受了傷，那已經是一年前的事了，在那件事裡面我學到了很多，也改變了我的想法，後來我決定去當班上的輔導股長，學習照顧自己與別人的方法。一年後的寒假，我花兩天的時間來讀這本書，我覺得這是一本適合已經出社會的人必讀的好書，裡面有提到職場的人際關係等內容，如果今天是學生來讀這本書，可能會覺得有點深奧，我自己就是，往好的方向想，這些內容可以讓你了解職場上會發生的一些事情，在以後出社會時，或許能利用這些知識，來驗證是否真如作者所說的那樣。

讀完這本《你真的不必討好所有人》後，我把這本書推薦給周遭的朋友、老師等人，或許他們可以透過這本書提到的知識，一起成為一個更成熟的人。

#### 四、討論議題：

你是不是很在意旁人的眼光呢？