

我不是懶，而是在充電中 心得分享

高二二 09 吳宜庭

「我不是懶，而是在充電中。」——這本書主要是提升自己，給予自己力量的一本心靈雞湯。這本書溫暖人心的文字，搭配著可愛的插圖，讓暖流流過許多人的心！在我覺得對生活疲憊、無力時，只想待在家不想與任何人社交，就會拿起這本書，靜靜地讀著。因緣際會下，我發現了這本書，這本書它告訴我，原來不僅僅只有我會突然心情不好，其實每一個人都會遇到這樣的情況，這並不奇怪。每一頁只有短短但卻很勵志的小句，總是能趕走我陰霾的心情，無時無刻都讓我覺得從這本書得到共鳴。對我來說，在人心情不好的時候，最希望有人能夠理解自己的心情和感受，但每個人都是不一樣的個體，想法和價值觀也全然不同，所以往往很難會有第二個人可以完全知道自己當下的感受。可是這本書很不一樣，它就像是摸透我的心一樣，並適當給予自己一些必然的力量。在看這本書時，完全不會有像看其他課外閱讀一樣有壓力，這本書讀起來毫無負擔，它同時像是有魔力般，重拾我破裂的身軀，注入讓我重新面對生活的勇氣，也讓我發現原來生活處處無不是小確幸跟樂趣，並不用執著在一些不值得的事情上面，這也是這本書最大的核心價值。

大部分的心理學書常常使用過度冷漠的文字去一語道出你的疤痕，也會毫無感情的分析你的感受，這樣讀起來讓人覺得十分疲憊和吃力。但這本書和普遍心理學書最大的差別就是，你會感受到它上面寫的文字是站在自己的立場，不會用太過包裝的寫法去描寫自己的心情，剛好能夠讓人適度去反省自己、回顧自己，而寫到有共鳴的地方，也常常讓我會心一笑呢！這本書真的介紹到很多我在生活常常會遇到的心境跟想法，其中最讓我印象深刻的是，目錄一有一個標題叫做：「是不是一定要完美才值得被愛？」光這個標題就讓我久久不能自己了，我是一個蠻自卑的人，也總是希望自己能做到最完美，因為這樣，才會有人愛你、關注你。

從以前到現在，我沒辦法從別人的目光離開，常常活在別人對我自以為是的評論下，雖然我也知道那些都是他們的自以為是、他們的價值觀，但很諷刺的是，我卻無法不在意那些他們覺得「對我好」的作為。曾經想過要嘗試改變，但說真的很困難，直到我讀了這本書的這一部分內容，感覺像是豁然開朗般，我慢慢懂得把目光從別人身上移到自己身上，把重心留給自己，每個人對於完美的定義不盡相同，或許你今天達到某一個人的標準，但卻仍然有其他十個、一百個、一千個、一萬個人覺得你做的不好，你還可以更好，那如果你要達到每個人的「完美」，豈不是累死自己了？這是這本書告訴我的，也是我該從這本書上面學習的，「你雖然不完美，但你還是值得被愛。」這句話是想告訴現在和未來的自己，以及那些永遠覺得自己不完美的人們，或許，只要達到自己的完美，你就是最棒的對吧！

這本書還有讓我另一個印象深刻的地方，在一個人空蕩蕩的下午，或許沒有發生任何事，但總是會沒來由覺得空虛、難過，這常常發生在我的生活中，因為我沒辦法控制自己胡思亂想的腦袋，也常常越想越失控，這都是導致我不開心的原因，我也以為只有我才會這樣，但當我讀到這本書某一個標題寫著：「偶爾會覺得事情都很煩」這像是說出我的心情一樣，裡面有寫到原來不僅僅只有我才會這樣，這也是我自信心缺乏的模樣，有時候根本不用為以前發生過的或根本不會發生的事情乾著急，只是打壞自己的心情罷了。其實這本書還有最棒的一個地方，每一個章節結束後，後面都會有為自己的心「充電」的小儀式，這是一個很棒的地方，也能讓自己的心好好沉澱下來，不要再為不必要的人事物而操心，這些是我從這本書上面到的觀點，整體讀起來的感覺真的讓人覺得毫無壓力，也都像是為自己注入生機一樣，真的是一本很值得被大家看見的好書！