

《外界的聲音只是參考，你不開心就不參考》

一、動機

某天到了書店找有沒有適合自己的書。在書海中最吸引我的書就是《外界的聲音只是參考，你不開心就不參考》，覺得怎麼會有這麼直白的書名，再接著看底下寫著「他討厭你，那又怎樣？你要奇怪得理直氣壯，快樂的坦坦蕩蕩。生活很苦，那就自己加糖，吃想吃的飯，做想做的事，愛想愛的人。你會發現，人間實在可愛，值得下凡歷劫一趟。」

這段文字戳中了我的心坎，就決定要買下這本書。在看完這本書後，腦中有非常多的想法和心得，這也成為我寫這份心得的動機。

二、啟發的章節內容

「沒有人能夠用負面的評價傷害到你。真正讓你猶豫的從來不是別人的質疑，而是你自身的不堅定；真正讓你痛苦的從來不是別人的嘴巴，而是你自己的介意。」一直以來我都害怕會有負面評價而不敢做事情，也很害怕做了某件事之後會讓人討厭自己。但看到這段話時放心了很多，好像會讓我焦慮的事情大多都是因為自己太過於介意和對自身沒有信心所造成的，其實負面評價根本不會有這麼多，好好做自己該做的事情，才能留住對自己真正重要的人、事、物。

「過好每一個今天，是我們反抗這個世界的最好辦法，也是擁抱這個世界的最好方式。變成更好的自己，是回應傷害我們的人的最好手段，也是回報愛我們的人的最好策略。」回顧曾經被傷害的過往，不管是冷嘲熱諷還是充滿攻擊性的言語，我總會認為會被這樣說全部都是我的問題，不敢多回應什麼，但同時又會在心裡否定對方說的這些話。在被傷害的當下當然會不甘心，想反駁，但又不知道到底自己有什麼立場反駁，時間一過，我的成長好像就或自動替我證明一些事情，讓我不再害怕以前那些負面言語。

「你要把生活中為數不多的開心畫成重點，在每個糟心的時刻反覆誦讀；你要瘋狂地收集每一個微小的快樂瞬間，用它們去回擊每一個糟糕的日子。」只要生活遇到不順遂的事，不管是小是大，我全部都會把它無限放大，讓我覺得自己的世界好像要崩塌了，但其實轉過頭來發現，其實讓我快樂的事情一直都在，只是我都忽略掉了。讓我知道了不管今天發生了多麼糟糕的事情，但有那些快樂的瞬間支撐著我，我就能好好面對那些日子。

三、心得

在看《外界的聲音只是參考，你不開心就不參考》這本書的時候，每看幾頁就覺得作者寫的每一段文字都很戳中自己，真不愧是百萬暢銷作家，每一段文字都能讓人引起共鳴。

我希望自己能好好把這本書的前言記在腦中。「慢慢理解世界，慢慢更新自己；和理想平等交易，與喧囂保持距離；祝世界繼續熱鬧，祝你還是你。」我不知道是太過了解世界，還是太不了解世界，總會急迫的想去認識世界，逼自己成長，讓自己變得跟身邊的人「一模一樣」，認為這就所謂的合群，最終卻搞得自己不像自己，在追逐大家的路上慢慢的迷失了自己。我的意思不是說跟隨大家腳步這件事情是不對或者是不好的，正因為不管決定自己要做什麼事情，最終都是為了自己，所以我不希望迷失了我最重要的自己。不能夠說現在完全沒有事情能夠讓我焦慮，但的確我的焦慮次數有因為這本書而減少，希望我以後可以成為一個讓自己滿意的人。

四、參考文獻

老楊的貓頭鷹，《外界的聲音只是參考，你不開心就不參考》，高寶書版，2023。