

讀書會報告

第三組 4 5 8 13 22

START

書籍介紹

接受不完美的勇氣： 阿德勒100句人生革命



大綱

本書使用簡潔的100句話語，引出阿德勒理論最精隨的部分，阿德勒心理學，是帶給人「勇氣」的心理學，所謂「勇氣」，就是克服困難的活力，缺乏勇氣的人，一遇到困難，就會墜入人生的黑暗深淵。「人生中，沒有辦不到的事！」「人生不過這麼簡單，卻也這麼困難！」非常的簡潔、清楚、明白、有力。



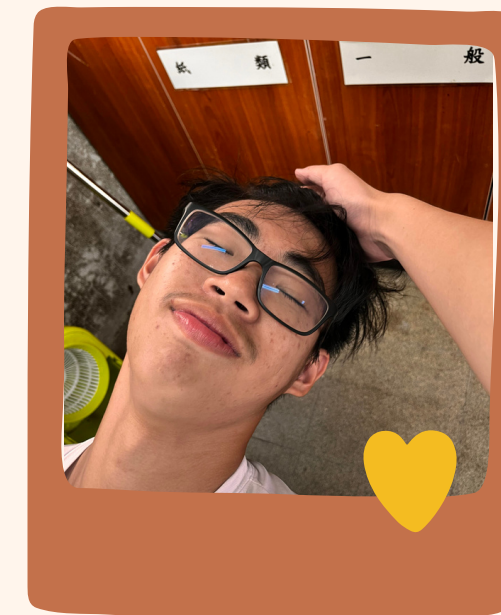
心得內容



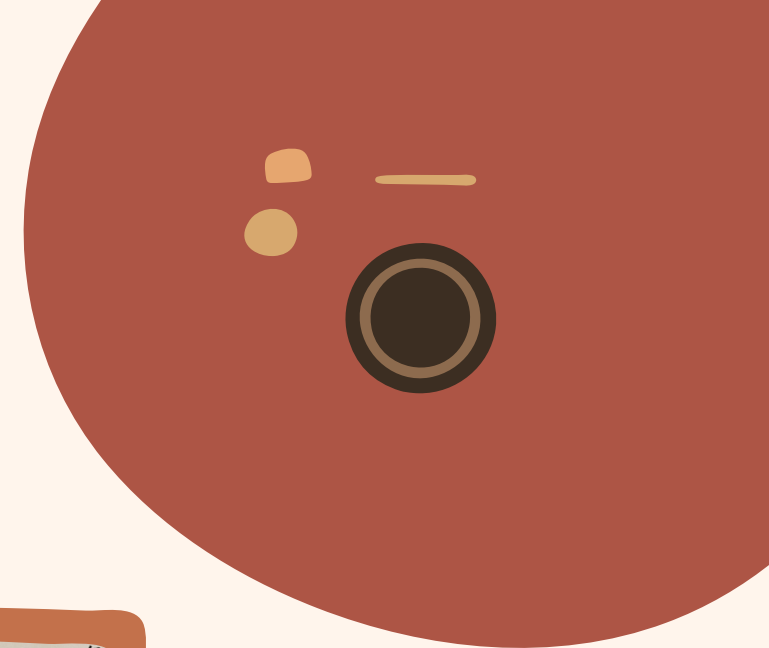
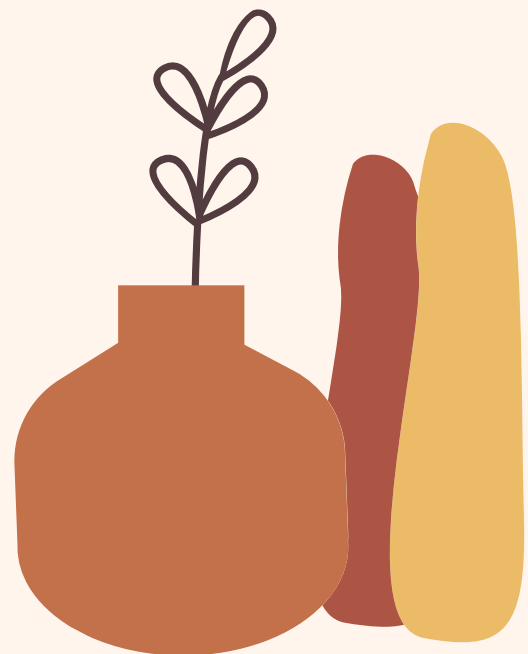
**1.分配到的句子中最
有印象的一句**



2.最有印象的原因



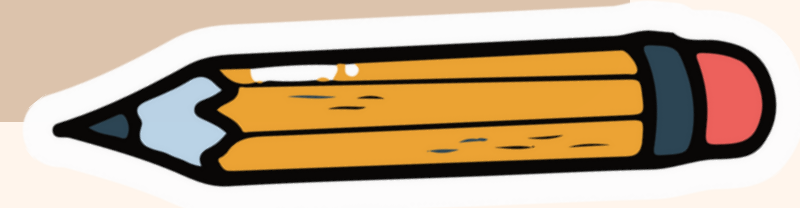
**3.這個句子給你的反思
或是你領悟了什麼**





4.汪其均



- 1.只要有心想努力改變自己，就非常有可能改變生活型態，直到人生落幕的前一、兩天，性格還是可以改變的。
- 2.因為我經常很想做出改變，但又太懶惰以至於不想付諸行動，導致我到了最後一刻依然沒有做出任何改變。
- 3.若是下定決心要做出改變，就必須馬上著手行動，不要一直待在自己的舒適圈裡，這樣是永遠不會進步的。



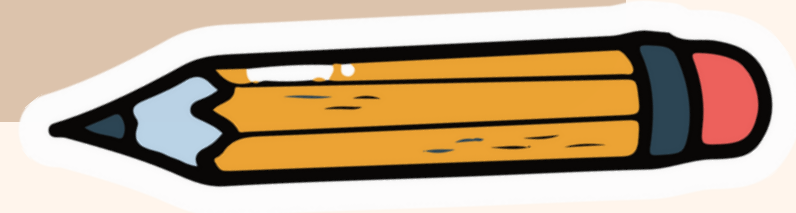
5.周昀禾

- 
- 1.想過著沒有煩惱的生活，除非宇宙中只剩下自己。
 - 2.因為現在高中階段煩惱相對國中國小又更多了，這句話相當貼近自己的生活，煩惱也是每個人都會有的。
 - 3.看完這段話，我認為煩惱是沒有辦法消失的，因為宇宙中都可能只有自己一個人，所以既然煩惱都已經存在，不如與煩惱共存，而不是想要消除煩惱。
- 

8.邱笠綸



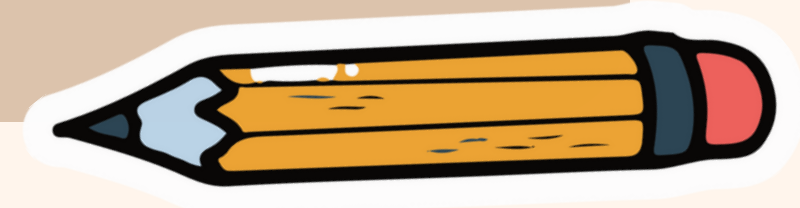
1. 所有煩惱都是人際關係的煩惱，其實就連隱士，也很在意他人的目光。
2. 感觸很深，很多問題都是從人際關係上開始萌芽的，進而全面的影響一個人。
3. 這個句子點醒了我，要做好人際關係的打理，才能過的自在。



13. 涂博瑞



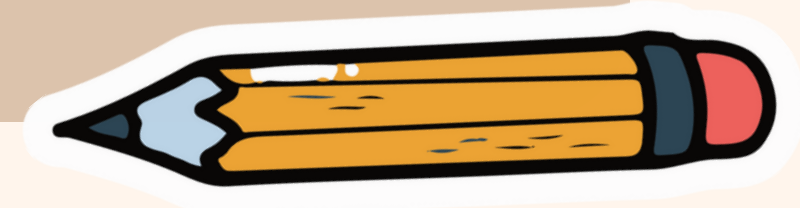
1. 這世上沒有「個性火爆的人」，只有『常常使用憤怒這種情感的人』。
不必徹底改變自己的性格，只要改變自己使用情感的方式就行了。
2. 因為這句話讓我想起曾經的我 常常因為不懂的控制自己的情緒而被別人認為愛生氣。
3. 這句話提醒了我 沒有人是個性火爆的 只是還不懂的控制憤怒這種情感 所以我不該自暴自棄的認為自己就是個愛生氣的人 而是應該去了解自己憤怒的這種情感並試著改善。



22. 曾苡硯



1. 戴上粉紅色鏡片的人，誤以為世界是粉紅色的，絲毫沒有察覺自己戴上眼鏡
2. 跟自己的狀況很像，很常因為陷入歇斯底里所以做什麼都很崩潰，進而越來越負面。
3. 這個句子讓我知道要跳出自己的固有思想，不要一直沈溺於悲觀的思想，這樣才能做出對的選擇。

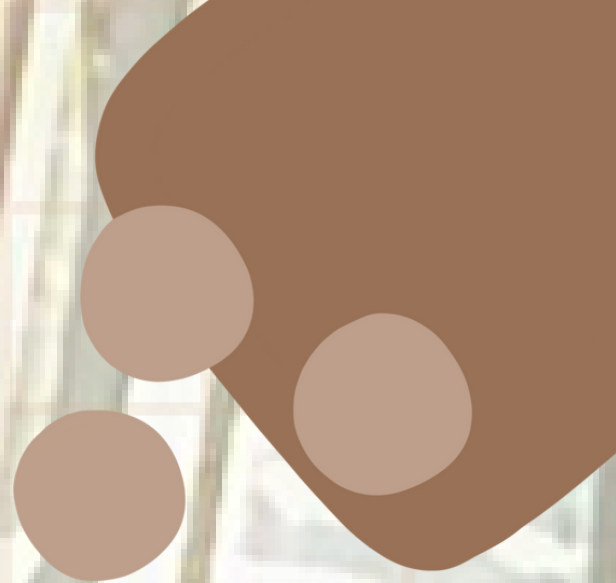
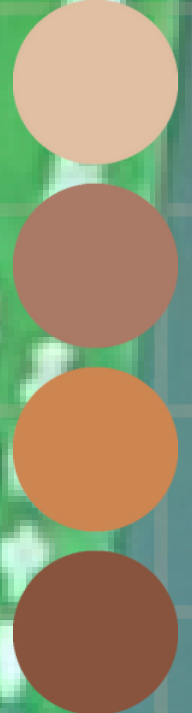
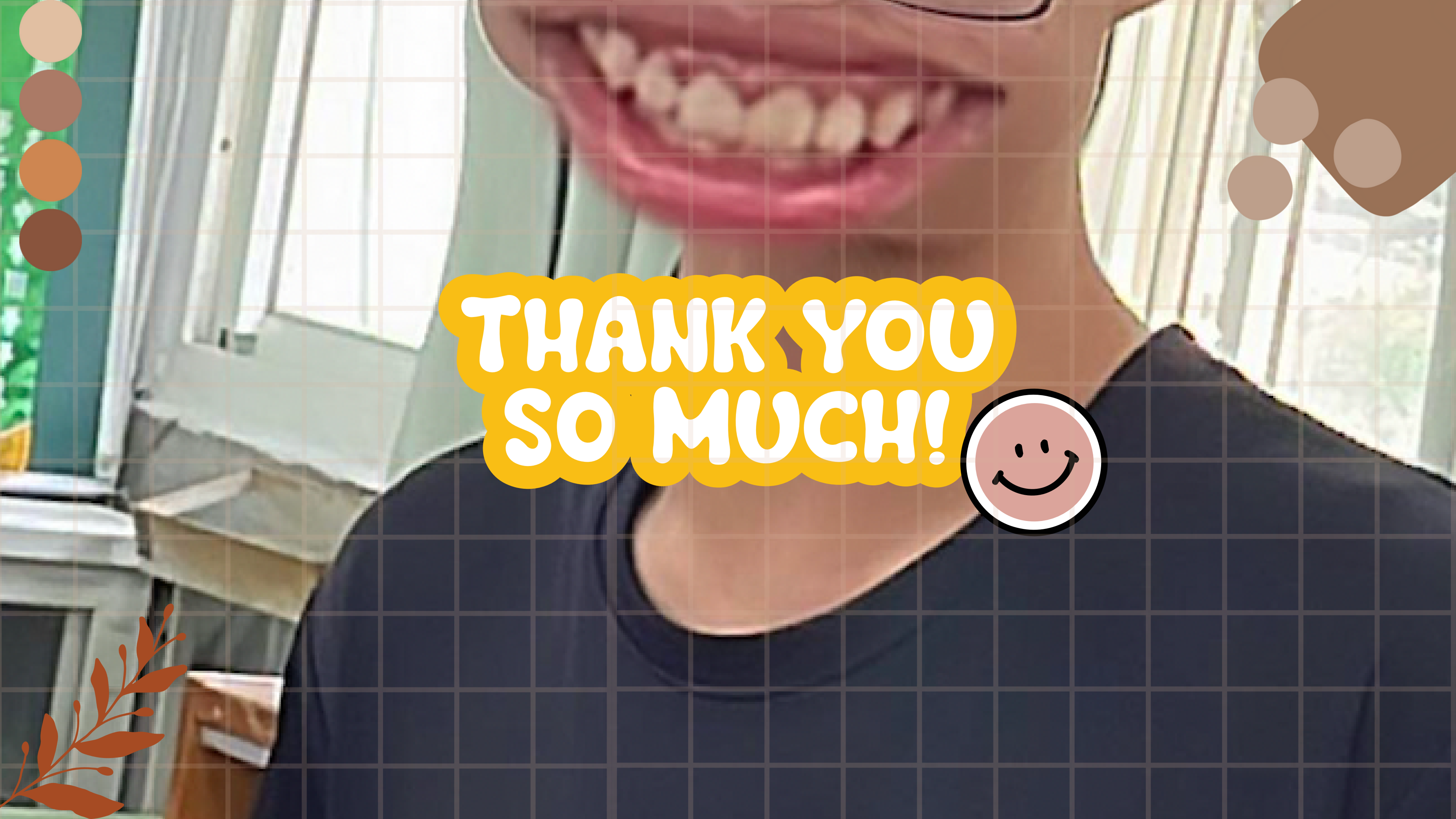


Q

A

Question Time





**THANK YOU
SO MUCH!**

