



在人際關係中，你會不會常常感到誠惶誠恐，深怕對方會因為你的一席話而討厭自己？你會不會為了討對方歡心而常常做出違背個人意願的事情？如果是，說明你對自己不夠信心，擔心對方會嫌棄有缺點的你。想重拾自信，首先要學會面對脆弱及接受自己的缺點。閱讀本期書單，讓我們一起學習接納自我，愛上不完美的自己吧！

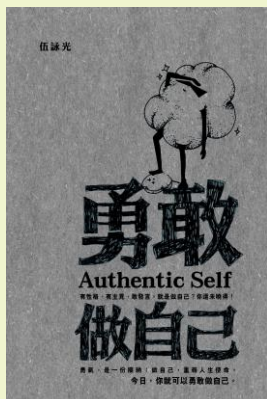
《被討厭的勇氣 二部曲完結篇——人生幸福的行動指南》

「只要有勇氣，就可以獲得幸福。」當年哲學家要年輕人放下對人際關係的執著，不必尋求他人認同。然而，他並沒有在《被討厭的勇氣》中告訴大家實踐「勇氣心理學」的方法。三年後，年輕人再次走進哲學家的辦公室，想要知道獲得幸福的秘密。哲學家告訴他：「為了幸福，人人都必須做出『人生中重大的抉擇』。」究竟我們要做出甚麼抉擇才能獲得幸福？

作者：岸見一郎 (著) | 古賀史健 (著) | 葉小燕 (譯)
出版：究竟出版社 · 2016
國際書號：9789861372273



作者：伍詠光 (著)
出版：突破出版社 · 2016
國際書號：9789888246977



《勇敢做自己》

你知道嗎？自卑和自大是一體兩面的東西。人因為無法接受不完美的自己，而產生這兩種不健康的心理狀態，無法展現真我和表達真實想法，難以與人產生連結，進而引發人際關係的問題。閱讀此書，你會學懂如何「做自己」。作者引用了心理學家阿德勒的學說，配合真實的輔導案例和故事，鼓勵讀者放下對「完美」的執著，接納自己，活出自在精彩的人生。

主題書單

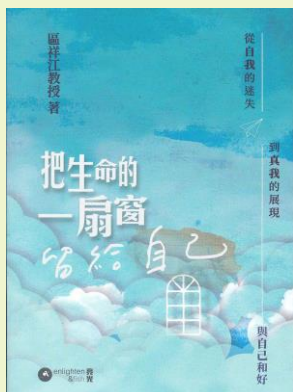
www.hkreadingcity.net



作者：區祥江 (著)

出版：亮光文化，2019

國際書號：9789888605057



《把生命的一扇窗留給自己》

父母和師長在我們成長的過程中擔當「指路明燈」的角色，常常不自覺把期望加諸到我們身上。很多人曾經夢想當歌手、運動員或藝術家，換來父母一句「那是賺不到錢的工作」而放棄。如何在成長的道路中聆聽自我的訴求，真誠地面對自己脆弱的一面，然後力排眾議，活出真我？閱讀此書，你會知道活出真我的人的特性，並能透過「真誠性問卷」評估自己的真誠度，從而學習如何增進真誠的方法。

《我可能不完美，但我至少不虛偽》

踏入社會後，我們總是把別人的期望當作個人目標，努力把自己改變成社會期待的模樣，以為練就出高 IQ、忍氣吞聲地做不願意做的事情就叫成長。漸漸地，我們在改變中失去了自我，忘記初心，甚至成了昔日自己看不起的人。面對生活中的各種選擇，語錄控以 99 則語錄和故事提醒你：無論這個社會有多黑暗，都要保持善良和勇氣，勿忘初心。

作者：語錄控 (著)

出版：三采文化，2016

國際書號：9789863427100

