

保良局董玉娣中學

2023-2024 好書分享 (中三級陳韋彤)

《不勉強自己，把日子過成喜歡的樣子》

作者：金顯秀

出版年份：2021

《不勉強自己，把日子過成喜歡的樣子》是一本韓國的網絡熱銷書，主要說明如何在不丟失自己的情況下，與別人自在的相處。本書分為六個章節，分別為討論如何守護自尊心、做自己、和他人相處、活得理直氣壯、用言語表達內心和學習如何去愛，每個章節都會有不同的故事說明不同社交技巧，幫助我們處理日常生活中的社交問題，例如道歉、不自信、對他人不滿、感到尷尬等問題。書中亦詳細以各種例子去開解我們，解答我們對生活的困惑，亦在每個故事的最後留有金句，令我們得以啟發。這本書不只提及如何解決人際關係，更加重於如何愛自己，以自己的性格、喜歡的方式開心地活下去，活出獨特的人生，而不是為了討好別人、一味引合，將自己的個人色彩隱藏起來。本書由守護自尊心出發，教會讀者如何劃清界限、學會分寸感，將“你的人生，只屬於你自己”的信息傳達給眾多讀者，讓生活只留下對的人，使我們活得更輕鬆。

