



三十五周年校慶 校內閱讀報告比賽賽果

季

2E 羅伊晴

書名：《現實，我受夠了》

作者：伍詠光

出版社：突破出版社

《現實，我受夠了》這本書是由伍詠光先生所編寫的。這本書主要講述因現代社會、生活、工作、學業種種而出現的——無力感，並寫出應對無力感的關鍵。

我認為作者真的很準確地說中無力感的產生過程。為甚麼我會這麼想？原因很簡單，我也面對過無力感。當我處於這種負面的狀態時，我對任何事物都沒有興趣，甚至做錯一件小事，儘管只是極之微細的一件事，也能讓我進入悲傷、厭倦、憤怒的情緒當中。當我選書的時候，看到這書標題，便瞬間點進來了。看簡介時，我慶幸我沒有錯過這本書，因為真的太有共鳴了。

我就是作者所講，掌握不到自己想要甚麼的一員。現在在我面前的只有被社會安排的考試、讀書，我不知道我為甚麼而活。面對壓力如山的學業，無力感圍繞着我。而我現在中二了，中三就要選科，同學問我想選哪些科目，問心，我真的不知道。

作者說過無力感的相反就是幸福，而幸福是自己製造的，這是一個人的革命。如何製造幸福？首先，作者教會我的就是改變心態。假如面前有半杯水，悲觀的人會說：「唉，只剩半杯水了。」相反，樂觀的人會說：「好耶！還有半杯水！」這麼簡單的道理，讓我明白有積極的心態，是如此幸福。



季

三十五周年校慶 校內閱讀報告比賽賽果

第二，就是看穿自己，進入自己的內心，幫助發現真正的自己和認清困擾與無力。對自身的肯定是很重要的，不要過度自滿，也不能貶低自己。面對自己的無能，也面對自己的不完美，正所謂：「世上沒有人是完美的，再厲害的人也會有瑕疵。」優、缺點是天生的，像月球向着地球的那一面是光明，而另一面是黑暗，可是不會有人說只有光明那面才是月球，因為兩面合起來才是整個月球，而人也是。

第三，面對自己的恐懼。在人驚恐的時候，我們會本能地逃避、反抗和麻木。不要讓恐懼變成常態，問問自己究竟在害怕甚麼？試一下以「拍拍心口的自信」，走過陰霾。

第四，除了作者所說掌握不到自己所想的人外，我也是怕得不到別人肯定、怕別人失望的人，更因為這，自信心出了問題。作者問，我的休息時間是怎麼樣的？有在預留時間讓自己的心靈放鬆嗎？作者教，與其花時間在你不想做的事情，不如分點時間去培養信心。看到這的我，領悟了，放鬆自己吧，告別無力感。

事實上，這本書還有很多頁，但我從中選出了對我來說較重要的幾個告別無力感的關鍵，這本書真的教會我很多，感謝這本書的出現。