

## 好書推介

你再好  
也不要養出別人心裡的一頭狼

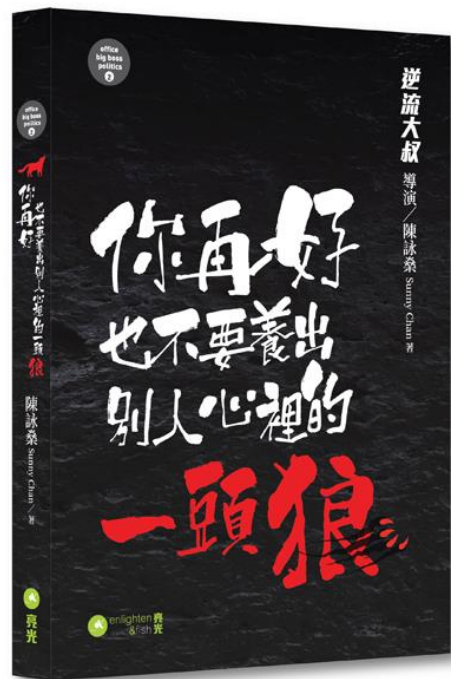


趙雅筠老師

2022年11月9日

# 關於作者

- ◆ 陳詠燊
- ◆ 專欄作家
- ◆ 電影《逆流大叔》導演
- ◆ 電影《飯戲攻心》導演



# 書中的五個單元...

1. 不要讓別人利用你的好來支配你的人生
2. 做人沒有自知之明，最容易迷失，最容易被別人利用
3. 你以為的好，別人未必會認同
4. 誠實面對自己，別讓情緒成為你的牽絆
5. 你是獨一無二的，你的價值不由別人來決定

# 節錄自單元五： 你是獨一無二的，你的價值不由別人來決定

我自己從事電影創作的工作，同時間，我亦很鼓勵大家找些最接近自己喜好的創作來作為興趣。因為創作，從來都是最好的心理治療。

情緒不能長久地成為你的擋箭牌  
負能量的美好價值

人生苦短，懂得善用情緒資源，也是珍惜時間、珍惜生命的其中一個方法。我們人生中的經歷，其實每一步都有價值，都會變成你成長的經驗，懂得好好面對它，處理它，我們才能好好的向前走。





你會怎樣處理  
你的負能量呢?

◆ 可利用**創作**來抒發情感!

◆ 包括：畫畫、攝影、寫作、烹飪等



# 節錄自單元五： 世界上最愛你的那個人，應該是你自己

愛自己 = 自私？



自愛的意思，是懂去了解自己的本質，了解自己的個性，了解自己是一個怎樣的人，而最重要是——了解自己想成為一個怎樣的人。你想成為一個怎樣的孩子？一個怎樣的兄弟姐妹？一個怎樣的情人？一個怎樣的父母？甚至成就一場怎樣的人生？

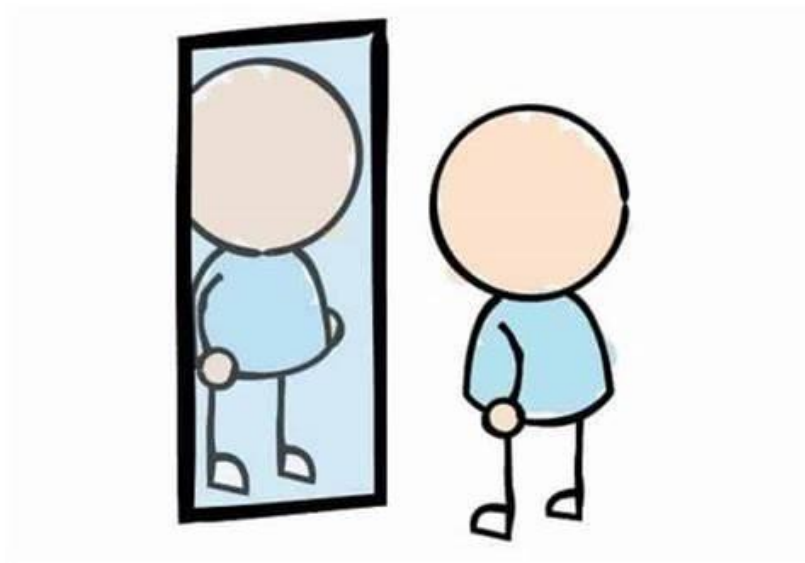
# 同學，請問問自己...

- ◆ 你想成為一個怎樣的人？
- ◆ 你想成為一個怎樣的孩子？
- ◆ 你將來想成為一個怎樣的父母？
- ◆ 你想成就一場怎樣的人生？



# 閱後感

- ◆ 「世界上沒有絕對的好人，也沒有絕對的壞人。」
- ◆ 找到自己的價值，活出獨一無二的自己







不要小看自己

人有無限可能