



綠城輔導室

出品

綠城心語

主題:活出自我

編輯者:蔡○潔、常○琦、李○璿、廖○茜、陳○勳

110.01出刊

11001字號

愛自己？ 礙自己？

你認為他人不重視你的感覺，但是當你更深入去看這件事，也許會發覺原來是你讓他用這種方式對待你，其實你也不夠重視自己的感覺。

1. 你覺得委屈，那是因為你處處委曲求全。
2. 你覺得他不在乎你，那是因為你太在乎他了。
3. 表面上你氣別人虧欠你，但其實你是氣自己不夠尊重自己的需求。
4. 如果別人從未好好愛你，那是因為你從未好好愛過自己。



在你理解了上述的四點後，你回過頭看，你會發現：

1. 當你真正愛自己時，你不會受到虐待；而當你不愛自己時，你將很難被善待。
2. 當你懂得看重自己，重視你的價值和內心深處的感覺，別人才會重視你，珍惜你。
3. 當你學會對自己一笑置之，才能大而化之，才能和他人一起歡笑。一旦你變得好相處，別人也會變得好相處。
4. 當你評斷而排斥別人時，你就表明你只在某種條件下才接受自己。而當你無法接受那樣的自己，你就無法接受那樣的別人。那麼你就必須先停止批判自己，然後才能停止批判別人；你要接納及愛自己，然後你才可能去愛別人。

不論如何，請記得：

「不愛自己的人，無法去愛別人或被別人所愛。」

出處:<https://www.cw.com.tw/article/5053327>

《奇蹟男孩》-輔導室電影欣賞會赏析分享

「當你天生與眾不同時，你不需要躲躲藏藏。」

by Isabel Pullman

電影介紹

片中茱莉亞羅勃茲說:每個人臉上都有記號，是紀錄我們人生軌跡我們選擇人生要如何過日子及人生過程反比結局重要

就如同片名為奇蹟男孩

倒不是說這個男孩有多奇特，或是他做了什麼去創造奇蹟

而是他看似拿到一手爛牌，卻又不可思議的打了一場好牌，這才是我們值得好好學習的地方。



圖片出處:博客來

學生赏析分享

總有一些人會陪在你身邊，當你的避風港

不用在意別人的眼光，每個人都是獨一無二的105-21 蔣恩詠

不以貌取人，這個世界才有機會多一點溫暖105-28 許又方

美不是只有外表，真正的美，源於自身的內在美 106-15 陳鈺蓉

朋友不一定要多，但一定要真 108-22 黃奕睿

認真的感受當下，用樂觀和善良的態度去面對世界，可以讓生活過得更精采-

[Elise murmur一點點心得](#)



電影映後討論