

圖書推介

書名：《現實，我受夠了！》

應對無力感的 6 個關鍵

作者：伍詠光

出版：突破出版有限公司

類別：輔導/自我認識

索書號：253 2109

推介人：劉燕飛教師

推介原因：



現實，不是看透就能改變，只有選擇才能帶來改變。選擇是心態、意志和堅持。

「殘酷的現實」讓人感覺自己很弱勢，很無力，外邊太多旁觀者或既得利益者阻礙、打擊你？作者說，有時候部分無力感是自己製造出來的，因為人想環境為自己改變，卻不願改變自己，即是放棄發展自己的內在資源，放棄選擇，任由宰割。要「面對現實」，既不是「灰」(無奈接受)，也不是「化」(笑看風雲=慢性的自我放棄)。

一個人不會一進入社會工作，就立即長大成人，我們總會將自己成長的陰影和習慣帶入職場，影響著我們的工作心態和能力，成為無力感的來源。因此，工作也是一種鍛鍊，鍛鍊忍耐和勇氣去認識和突破自己的軟弱，能夠面對自己的恐懼，就是活出真誠的開始。

過去：選擇面對 無力感從何來？	現在：重塑空間 消解無力感	未來：選擇勇氣 告別無力感
面對過去(不濟的自己、人際的困擾)，以新的角度看自己和他人。 接納，是最佳的療癒。	現在就放下包袱，創造生活空間，也開拓「為他人」的生命空間。	面對未知的未來，不單裝備自己，更重要是準備面對未知未來的一份心態：勇氣。

如果你在現實的工作、生活處境中感覺納悶或無力，或許可以給自己一點心靈空間，讓這本書給你一些檢視的方向，心態的整理，前行的動力。你的未來，是你自己親手塑造的。