學校名稱：國立台南高商
年　　級：二年級
班　　級：丙
科　　別：商業經營
名　　次： 特優
作　　者：柳婉瑩
參賽標題：讓愛成為一種能力
書籍ISBN：9789861753287
中文書名：讓愛成為一種能力:在關係中滋養彼此，讓你更敢愛、懂愛、親近愛
原文書名：
書籍作者：黃士鈞
出版單位：方智
出版年月：2013年10月
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
在這本書裡，資深心裡諮商師黃士鈞引用了許多他身邊周遭的故事，以及一個個在諮商中發生的精采隱喻案例，結合了多年來學習與自行研發的實用心裡技巧，幫助我們在關係中除了學會愛自己、肯定自己外，更懂得如何在親密關係中表達受傷而不心傷，表達情緒而不弄壞關係，要求寵愛而回報疼愛。

二、內容摘錄：
很想很想確定會有一個人，即使我們無理取鬧，他都會把我擁入懷裡，完整地疼愛。（p.38）

重來一次，不只是彌補，更是願意的勇氣。（p.53）

勇敢冒險句型練習：「今天，你最喜歡什麼時候的我？」（p.88）

有偷偷的竊喜，就真的低頭竊喜，爽在心底！聽到了開心的消息，就讓臉上心上，一起歡欣鼓舞！（p.187）

三、我的觀點：
這本書是我在圖書館偶然看到的，一看到標題，它便吸引我。因為正值青春的我，還正在體驗愛、感受愛。我想對愛更近一步了解。在這本書內作者引用了許多故事與案例，讓我更真實的去感受如何愛、何謂愛。

想像中的愛情總是美好，現實中的愛情常常失望。最後總環繞在心裡的那句話是：「那個他，真正適合我嗎？」我認為感情之所以延續，是因為彼此認真經營。可在經營的過程中難免有過分歧與爭吵，更多的是耍賴與不諒解。我從來就沒想像過耍賴還有別的意涵，總以為是對方的不諒解與鬧脾氣。作者在書中提及：「耍賴是親近關係裡的必然。」更有趣的是，看完這本書我認為耍賴其實是在無理取鬧裡多了一份想依賴對方的心。想透過向對方耍賴與耍任性來確定這個人到底愛不愛我，不管我在怎麼鬧。總覺得對現在的我來說耍賴這件事變得更加可愛。現實中我們總愛問：「你什麼時候愛上我？」、「你到底喜歡我哪裡？」理由很簡單，就和耍賴同個道理。想要從對方口中聽見很肯定的「我愛你」，僅此而已。

因為在乎所以給彼此機會溝通，因為溝通所以覺得對方都明白，但卻發現事情總是一再重演，原來真正理解對方其實是困難的。其實只要是認真相處、努力經營且期待會有未來的關係，常常就無法避免爭吵的發生，因為太過在乎和有過期待。因為吵架、生氣、難受的背後，往往是期望落空接踵而來的失落。內文中作者提及其實爭吵可以不一樣。作者說：「『重來一次，好嗎？』這句話是一帖可以解開這個親近困境的秘方。」人生是個不可逆的反應。做了什麼事就是做了，痕跡都會被留下。可是某種程度上人生還是可逆的。不是那種時間倒轉，而是重新再來一遍的概念，可能很模糊，但其實簡單來說，就是假如現在我因為爭吵而語出傷人，我應該停一下、深呼吸一下、思考一下，再與對方說重來一次好嗎？接著以更好的言語表達以及替剛剛自己的衝動情緒道歉。我認為幸福不是唾手可及，能擁有都要珍惜。因為爭吵中的過程讓人傷心、痛苦，若能重來一次誰不珍惜。

愛是擁有多個深層涵義的概念。對我而言，愛其實很簡單，簡單到對方一個微笑就足夠；愛其實也很困難，困難到曾經想放棄這段關係。是因為太愛又或者是不夠愛？我認為答案比比皆是，就只差每個人的定義不同。可是每個想法與答案都是建立在愛之上。如同這本書的標題「讓愛成為一種能力」，因為擁有著愛，所以保留著愛。能遇上一個對的人，是多麼得來不易。雖有過爭執也有過矛盾，哪怕爭吵再嚴重，都不想推開彼此。所以讓愛成為一種能力，你我都是值得被愛。

四、討論議題：
成長的過程裡，我們幾乎沒有辦法避免受傷。你曾考慮過要不要離開某段關係？是不是要停止愛某個人了？或者是什麼原因讓你不畏懼地繼續愛下去？