內容簡介

很多人即使和朋友、同事、家人等相處得不愉快，依然逼自己「再忍一回」，  
　　繼續過著痛苦煎熬的日子。  
  
　　朴民根也是。他原本總是隱忍，覺得「關係出問題，錯都在自己」，  
　　但後來想通了，因為持續這段關係對人生並沒有任何幫助。  
　　於是他下定決心，重新檢視朋友圈並大量退貨一批關係，一舉斷絕與幾十位朋友的往來。  
　　結果，沒有這些煩人關係後，他過得比之前更好，也懂得珍惜真正重要的人。  
  
　　因此，他以過來人的經驗告訴你，很多人把朋友看很重，以為關係斷了，世界就會毀滅。  
　　事實上，「只留下對的人」反而會讓你過得更好。為此，他提供了一些心法：  
  
　　‧練習「拒絕」，別什麼都說好：當忍耐成了習慣，以後就只能一直說好。  
　　‧朋友不用多，知心的五名就夠：時間有限，該花在對的人身人上。  
　　‧不必和每個人都合得來：沒必要以犧牲自我，維持一段關係。  
　　‧放下輸贏：贏了固然好，但輸了也要能釋懷。  
　　‧學會原諒：怨恨太多時，會讓自己也成為情緒的奴隸。

**返讀行動桃園場 第41期**

109年6月10日（三）18:30-20:30   
講題："返讀行動"－ 我也不想一直當好人：把痛苦、走偏的關係，

勇敢退貨，只留下對的人！

講者：競爭LEAD教育中心 李柏賢老師

地點: 會稽國中3F會議室

輔導室109.5.18