

高英高級工商職業學校 100 學年度第 2 學期班級讀書會

閱讀心得報告

班 級	電機 1-2	學生姓名	蔡丞庸		
研讀書名	退一步，就是幸福	書籍作者	千江月		
出版單位	普天	出版年月	2008 年 10 月 01 日	版次	第一版
班級導師	許永縉老師	國文老師	李宜瑾老師		

心 得 報 告 內 容

一、相關書訊：

退一步，就是幸福，人們常常在忙碌的的生活中，只知道自己得到了些什麼，卻一直呼視身邊已有的幸福，有時也只知道追求夢想一昧的向前衝，卻不知有時需要的不是該衝而是轉個彎。看完了這些小故事後我才知道通向夢想的路不是只有前進，有時也要轉個彎，走過大城市、小巷子、穿越森林，經歷寒風的吹襲，才知道陽光的暖和，不是嗎？所以人生路上真的要學會轉彎，要用不同角度去看待生命的路程，有時還會差出出乎意料的火花喔！

二、內容摘錄：

人生最大的幸福，並不是你得到什麼東西，而是在於你放下什麼東西。(p. 24)

幸福的感覺往往從放下的那一刻開始。當我們懂得放下心中的貪念，懂得放下那些想要牢牢掌控人事物的的心思，我們才能找到真正的幸福。(p. 24)

人生路並不長，每走錯一段路，人生路相對便要少掉一截，即使來得及回來、重新來過，可是走錯的那一段時間中就已經失去。(p. 25)

三、我的觀點：

我看完這本書後，感觸很深，書本裡寫著這麼一句話「退一步就是幸福，幸福往往從放下的那一刻開始。」我很喜歡這句話，我覺得他說得很對，「放下」並不是意味著「失去」，反而是另一種形式的「擁有」。放下是從苦惱中解脫的最好方法，不肯放下只會讓自己陷入痛苦和折磨之中。作家奧斯曼曾經說過：「想要過的幸福，其實沒有什麼訣竅，重點就在於該你後退的時候，千萬別硬要前進。」我們常常在該退後時，卻硬要前進，但我們都不知道，這時幸福已經悄悄的從我們身邊離開了。

勵志作家賴爾曾經寫道：「如果你想獲得幸福，那就不要悔恨過去，也不要沉溺於眼前的苦

厄，更不要讓自己的內心充滿仇恨。」我們要知道，傷害別人的動作就像是玩彈力球，出手的力量越重，球反彈回來的力量便會越大。我們自己隨時都有可能被自己擊出的彈力球打得渾身是傷或是滿頭包，所以當我們心裡一直想著要復仇時，是永遠得不到幸福的，因為恨意只會害人害己，如果你想讓自己過的幸福，那麼，就必須學會退讓一步，把心中那些恨意放下，用積極、開朗、樂觀的態度面對生活。

人生之所以有亮麗與灰暗之別，是因為每個人追求的層次不同，我們應該追求心靈層次的提升，不要讓過多負面的情緒來左右自己。聰明人從來不會把生命浪費在害人的算計上，因為他們知道，心越是陷在仇視或對立的情緒裡，到頭來真正會受傷、痛苦的人還是自己。

暢銷激勵作家哈伯德曾經這麼說道：「人生最大的幸福，並不是你得到甚麼東西，而是在於你放下什麼東西。」每個人都會有貪念，很多人習慣用犧牲他人的方式，來滿足自己的慾望，但往往總是處處想佔人便宜，處處都得不到便宜。因為，當我們貪慾起，其實我們也開始失去更多東西。索求越多，往往失去更多，只有懂得「放下就是獲得」的道理，抱持正確的態度，才能讓自己多一點幸福，少一點痛苦。一個人會快樂，並不是他擁有的多，而是他計較的少。後退一步，我們才能用開闊的視野來看待眼前的人事物，不再患得患失。

作家卡莉曾經寫道：「幸福是種奇妙美好的感覺，通常會發生在你決定放下的時候。」當我們不知道什麼是幸福的時候，總是以自我為中心，試圖將所有的人事物緊緊握住，人與人之間才會產生那麼多磨擦、衝突，自己才會被那麼多不值得放在心上的瑣事絆住。幸福往往從放下的那一刻開始，很多事情與其緊緊握住，不如退後一步。當我們懂得放下心中的貪念，懂得放下那些想要牢牢掌控人事物的心思，我們才能找到真正的幸福。

四、討論議題：

《退一步，就是幸福》所談的是，要懂得「放下」…。如果不能學會「放下」，就會很容易產生負面的情緒，而做出自己平常不會做的事。你認為呢？

「人的一生中，前進不是絕對的，有時也必須退一步，從別的角度重新看待一件事，或許就會找到比之前更好的答案！」你是否同意「退一步，重新看待一件事」？