

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	資處 1-3	學生姓名	許玉香、周珊如 莊婷翔、蔡嘉玲		
研讀書名	我們都忘了，放下也是一種選擇	書籍作者	葛雋		
出版單位	沙發書坊	出版年月	2008 年 06 月 01 日	版次	初版
班級導師	王鈺婷老師	國文老師	陳錦華老師		
心 得 報 告 內 容					

## 一、相關書訊：

人生是一場奮鬥的旅程，有順境及逆境，也有快樂與悲傷。而每個人都有與生俱來的能力、無限發展的潛能，我們也經由不斷的學習來累積智慧，讓我們克服無數的困難。但是，人的頭腦也是煩惱製造機，所有的不安、恐懼就像小狗脖子上的項圈，把我們牽著走，我們自己卻無從抵抗。我們也時常背著包袱趕路，把壓力、焦慮往身上扛，更把自己壓得喘不過氣——萬萬沒想到，原來，困住我們的其實是我們自己，給我們帶來麻煩和危害的，也是我們自身。面對人生的困境，你可以有很多選擇，你曾考慮「放下」這個選項嗎？靜下心來想一想，你會發現，阻礙自己的其實是心理的障礙和思想的頑石，只要輕輕的把它們移開，煩惱就會消失無影無蹤。即便是險惡的危機，只要放下心中的牽絆與恐懼，用坦然的態度處理，最終都能圓滿的解決。

## 二、內容摘錄：

格言：只要你不計較得失，人生還有什麼不能想法子克服的？——美國作家 海明威 (p.170)

在我所認識的朋友中，幾乎所有的人都認為以上的回答是最好的，但是一開始誰都沒有想到。是否因為我們從未想過要放棄我們手中已經擁有的優勢呢？就像故事裡的車鑰匙，我們「捨不得」，因此就只有三個選擇。當我們「放下」，選擇變多了，整個生命也變寬廣了。很多時候，如果我們肯捨棄自己的固執、狹隘或某些優勢的話，我們有可能會得到更多。(p.170)

## 三、我的觀點：

看完這本書之後，我覺得這本書給了我很多的啟發。裡面的每一則小寓言，都有它所表達的意思。在剛看這本書的時候，我的第一個想法是覺得這是一本無聊的小說；但認真的看了之後，慢慢的，我有了些體會和領悟。在閱讀這本書的過程中，我覺得我的生活變得很充實，因為它讓我覺得閱讀是一件很有趣的事，雖然這本書裡的寓言故事都只有那麼短短的一、二篇文章，但我體會到很多，也感受到很多——這本書用簡短的文。表達了所有它想給我們的啟發，所以我覺得這本書真的很不錯！

每個人的一生，所經歷的過程十分精采。人們往往於過程中忘了自己的初衷，看不清自己所做的一切、執著而不知變通。遇到了難題，無法進入下一步。當然對於一件事情可適量的執著，但千萬不可過於執著。當人們陷入困境，他們從未思考問題的所在，只執著自己所想的一切而拼命向前衝、往遠處高飛，那只會讓你更加的痛苦，對你毫無幫助。因此，我們要把執著放下，轉換一個方向，讓自己有更多的選擇，替自己尋找適合的方法、來解決困境，安然無恙的度過。

當一個人處處都在比較時，他的價值觀就會因為芝麻綠豆大的小事怨恨、煩惱了；當他沒有處處在比較之後，他的視野變廣、且比較快樂。幸福是什麼？幸福是一種感受，是一種無形的東西。當我們在幸福下卻不知道；然而失去了才知道：「身在福中不知福」，這確實是有它的道理。我們都不懂得去珍惜，反而一直覺得少了什麼，一直往外去追求，永遠不滿足。要是懂得知足、懂得心存感恩，才會看到幸福，感覺到幸福。其實，「施比受更有福」，願意多去付出，多為別人著想，慢慢的會感受到「善」的回應——這必須自己用心慢慢的去體會，因為有很多的道理是相通的，只是看你自己怎麼去想、怎麼去行動。「天堂和地獄只在一念之間」。有很多的人明明知道不可為而為之，就是因為無法改變這一念之間，而造下大錯而懊悔不已。這當中也包含心量的問題，因為你的心量越大就越能去包容別人的缺點，因為你看不到別人的缺點，你就會很快樂；相反的，如果你一直放大缺點，一直埋怨、一直批評，不但對事情沒有實際的幫助，甚至會更糟糕，情緒會一直處在地獄當中。所以，學會轉念是一件很重要的事情。

這本書是由許多小故事組成的，作者在每個故事後面寫上它的觀點，讓我們更加了解到這則故事所表達的觀點和一些人生道理。其實，書中的小故事我們都有看過，當下只是覺得很不錯的文章或是好笑的故事。但是，看過這本書之後，就覺得故事都不一樣，看到此類的小故事就會想到這個故事要給我們的啟示是什麼？我們對故事感覺到什麼？想法都會不一樣，想的更多或者知道更多道理，和觀念不再像以前只是看過就算了。

## 四、討論議題：

放下雖然也是一種選擇，但是什麼時候該放下？什麼時候該堅持？什麼事該放下？什麼事該堅持？