

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	汽車 1-1	學生姓名	杜至鈞		
研讀書名	秘密	書籍作者	包柏·普克特		
出版單位	方智出版社	出版年月	2007 年 06 月 25 日	版次	第四版
班級導師	張淑萍老師	國文老師	陳錦華老師		

心 得 報 告 內 容

一、相關書訊：

這個時代最令人振奮的一本書！

是要花時間尋找過錯，專注過失？還是要花時間創造建設，正面行動？

如果這世界上有一本魔術書，能讓你從絕境中脫困，瞬間感受海闊天空，那就是〈秘密〉。

如果這世界上有一本幸福書，能讓你離苦得樂，感覺創意活力源源不絕，那就是〈秘密〉。

如果這世界上有一本魔法書，能讓你擁有心想事成的能力，「每」夢成真，那就是〈秘密〉。

如果這世界上有一本真理書，讓你瞬間了悟你才是這宇宙真正的創造者，那就是〈秘密〉。

二、內容摘錄：

吸引力法則說「同類相吸」。因此當你有了一個思想，你也會吸引同類的思想。(P. 35)

愛的感覺，是你能發出最高頻率。你所感受和發出的愛越大，所掌控的力量也就越大。
(p. 53)

以愛尊重對待自己，就會吸引愛妳尊重你的人。(p. 41)

如同那句老話說的：「同一毛色的鳥兒會聚集在一起。」換句話說，一群鳥就像一群朋友，由於他們有共同之處，所以會被拉在一塊兒。他們緊緊地聚在一起，因為他們很相像，而且喜歡同樣的事物——同類相吸。這就是吸引力法則在起作用。(p6)

三、我的觀點：

我推薦給還在徬徨無助的人們，當你做任何事情都不順遂的時候，使用這秘密法則會改變你的徬徨、你的無助。秘密簡單的來說，就是淺意識的催眠，書中有提到很多很多成功的

例子，你不妨也試試看。這秘密將能帶給你許多奇妙的力量、能給你想要的、能成為你想成為的、能去做你任何想擁有的事情，如健康、人際、財富……等等。

「吸引力法則」簡單的來說就是宇宙自然回應，如同人們常說的「心想事成」和「比馬龍效應」，但是都沒有吸引力法則來好用。此書乍看之下說明了許多觀點，但這些觀點都建立在吸引力法則上。

「要求、相信、接收」，本書一直提到的重點；先設一個目標給自己、記住要堅定確實、要求自己真正想要的、相信自己所要求的東西—強迫自己相信已經擁有日復一日的相信，可以到最後一步。接收很簡單，只要有了要求、相信，自己已經完全相信要求的事物，就等接收吧，這天一定會到來的。

他舉例了數十位成功人的事蹟，舉個例子；跑馬拉松。我認為：路好長，我真的能跑到底嗎？

朋友一直鼓勵我；你行的、你可以的、一定能征服它的。不久我就成功的跑完長距離的馬拉松，我很開心自己能完成這個任務。自從那時候，我發現不論什麼都要用「肯定句」而不是「否定句」、「疑問句」，用了肯定句建立自己的信心，那就會成功了。

但是這個法則不一定會成功，Why？很簡單；這本書只是給你成功的要素，但其中的努力也要靠自己完成，靠著吸引力法則成功的人總是努力的爬上目標，但如果沒有去努力做，那我想任何事情都不會成功。有一句話我推薦給大家；「自己的人生，自己決定！盡情夢想，心想事成！」

當初閱讀這本書的時候，我一直以為命運是上帝安排的，想要自己操控自己的命運，那怎麼可能！哪輪得到我操控命運呢？漸漸的，事情常常不順遂，無論做什麼事情都會惹來挨罵、唾棄，我能說那時是我人生的最低潮。我赫然想起「秘密」的法則，用三步驟每天對自己說；一定會更好。當我腦中想起「能嗎、會嗎……等等的疑問詞」，我一定會告訴自己；一定會的，會成功的，漸漸地，半年過去了，我獲得了人際關係、獲得了許多讚美，那時是我人生最快樂的時候。我不敢相信自己真的能操控命運、能決定自己的運氣，我鄭重推薦給各位閱讀，只要你夠努力、真心想改變，那一定會成功。

一日之計在於晨，每天早晨照著鏡子給自己一個大大的微笑，讓早晨的自己開心，不要害怕失敗。那天我想；一定會過得非常的好，這是必然的，但是千萬要記得，不要有負面的想法。這本書有個神奇的魔力，讓人雀躍……？我在此就不說了，請讀者自行看完，很美妙，真的！

四、討論議題：

你相信吸引力法則嗎？