

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	餐管 2-1	學生姓名	謝宜珊、陳郁欣		
研讀書名	又不是世界末日，困難 都會過去的！	書籍作者	童格拉·奈娜		
出版單位	八方出版股份有限公司	出版年月	2011 年 05 月 01 日	版次	初版
班級導師	林佩璋老師	國文老師	蔡慧美老師		

心 得 報 告 內 容

一、相關書訊：

「人生不是只有不停的奮鬥，偶爾也需休息，我們不是機器，怎麼可能 24 小時夜以繼日的工作，當找不到出路或阻力時，稍微歇息一下也無妨。」此書聚集了許多勵志的重點，並以簡潔有力的方式清楚地告訴讀者，每則文章中所想要表達的內容，使讀者能很容易上手，並且以簡單有童趣的插畫，使人在翻每一頁的同時，都能有意想不到的驚喜，並讓讀者有會心一笑的感覺，此外，書中還有提到許多失敗時的態度，面臨瓶頸時該如何面對，如遇到困難，就該嘗試並且挑戰自己的極限，別害怕艱難的事物，像上述的這些，都能使人於字裡行間中，仔細的思考，咀嚼於字中的道理及涵義，並面對人生中一切不如意的事時，能讓讀者都能以正確的態度去面對，進而走出自己的成功之路，這是此書最大的特點！

二、內容摘錄：

用勇敢挑戰恐懼，用求知的行動填補學識的不足。〈p. 09〉

天賦人人都有，重要的是該如何發揮。〈p. 22〉

雖然跟著夢想前進是艱辛的，但肯定比茫然度日來的有趣。〈p. 27〉

光靠胡思亂想是不會有收穫的，少一點空想，多一點行動。〈p. 29〉

不要用負面情緒思考問題，要記住「難題的出現可以增長智慧」〈p. 46〉

只對自己誠實還不夠，也要對別人坦白。〈p. 55〉

三、我的觀點：

我介紹的這本書，是一本有關麗緻的小文章，讓你勇敢面對挑戰即使滿是挫折也絕不沮喪，並讓你重新找回笑容，我覺得在我們人生的旅途中，難免會有許許多多艱辛的挑戰及任務，然而，我們總是承受了太多壓力，日子過得越久，每個人的保護殼也會愈來愈厚重，最後變成內心充滿焦慮疑惑的孩子!而這本書就是在鼓勵我們不要一遇到困難就沮喪難過，我們應該要學習接受自己的不完美並將所遇到的挫折化為前進的動力，其實，換個角度看事情，就會發現人生有很多意想不到的事情。

在這本書中我最喜歡的一段文章是：人生是層層疊疊的，我們不是最好的，但要盡力做到更好，人生是層層疊疊的，我們不是世界上最快樂的人，但要盡量給自己帶來更多的歡樂，人生是層層疊疊，我們不是最有能力的人，但可以在自己的專業領域中做到更好，更上手，而且能夠擁有更多，人生是層層疊疊，我們在這世界上並不孤獨，我們比以前更懂得，相愛、悲傷、歡笑、失望、哭泣、分享和同理他人，更懂得放下，心思也更細膩。因為我覺得這段文章的第二句：我們不是最好的，但要盡力做到更好!影響我最深也最多，在我遇到瓶頸或挑戰時，帶給我莫大的鼓勵，我也想以這句話，作為我往前邁進的一股動力及能量!就從現在，我要將這句話時常放在心中，進而勉勵我自己!

還有，我覺得書中的其他小文章也都富含許多的人生哲理，讓我領悟了不少的人生道理與真諦，藉由書中的每段文章，能讓大家咀嚼於字中，去慢慢的思考體會，進而找出屬於自己的處事態度，這本書不僅可以教大家如何面對生活態度，友情、愛情、親情或工作等問題外，更可以教我們如何正確地做出決定呢!此外，這本書令人覺得讀起來很輕鬆，雖然沒有太多華麗且高難度的技巧，但簡潔有力的用詞，淺顯易懂的每則小文章，以及富有童趣別有巧思的小插圖，都令人深深陶醉在這本書中，而且，書中的作者都是站在客觀中立的角色去寫出這些題材，讓人不會覺得讀起來很有壓力，反而會是享受在其中的!

當我第一次看到這本書時，我的感覺告訴我，這本書說的都是大家所明瞭的事，誰不會阿，但我錯了，雖然大家都知道，但實際上會做到的人可真說是少之又少，其中，真正把文章的道理看進去的能有幾個人呢?所以我很推薦大家都可以來看看這本書，而且，我覺得書中作者最厲害的一點那就是：她能把深刻的主題以輕鬆自在的方式來跟大家談論，並藉此讓讀者在各個方面都可以借鏡引用，其實，有些事情的最佳答案，並不是我們所想的那一個最妥當的答案，任何事都可以站在不同的角度及立場去看，或許會有更意想不到的結果與答案這也說不定，畢竟，誰能說出正確答案呢?

讓我們進入書中作者所要呈現的意境，不用刻意去跟隨別人的腳步，最重要的是肯定自己的價值，讓愛與寬容充滿在我們的生活中，讓自己的人生更多彩多姿吧!

四、討論議題：

遇到挫折時我們該用什麼態度去面對呢？讓你不斷前進的動力是什麼呢？