

高英高級工商職業學校 100 學年度學生網路讀書會心得寫作比賽

科 別：資處科
班 級：二年一班

學生姓名：陳一華

研讀書名：不曾心碎，就不知什麼是幸福

書籍作者：黃桐

出版單位：海王印刷事業股份有限公司

出版年月：2011 年 10 月

一、相關書訊

歷經人生低潮、夢想幻滅，反而更能看清楚，自己要的是什麼。勇敢追求幸福的人，是真正活過的人。不論你的目標是財富、智慧、真愛，或是表現獨一無二的自己，在過程中的努力，以及忍受的挫敗，都更加證明，幸福的珍貴和得來不易。

就算有時候，命運迫使你不得不放棄，那也不代表世界就此毀滅，繼續往前，你就會發現，曾經讓你痛苦的，都能幫你看得清楚，什麼才是最值得你擁有的幸福。而當我們鼓起勇氣，穿越新的出口繼續往前，必定更接近幸福的目的地。

二、內容摘錄

計較少一點、心放寬一點。生命中所有的不愉快其實都可大可小，端看我們如何看待。(p.28)

漫長的人生裡，總是會有幸福的事不斷地發生；眾多的人群中，總會有一個真正合適你的人—前提是，我們必須有等待的耐心。(p.23)

遲到的人，沒有資格責怪電影為什麼已經開演；不懂得把握的人，也沒有資格抱怨愛情不願意等待。(p.32)

親情的偉大，在於它不講理由，沒有條件，是一種最純粹、最無私的愛。(p.40)

褪去激情的火苗雖然微弱，但它總能在你需要的時候，幫你暖一暖冰冷的手；這，才是真正的愛情。(p.44)

對方的付出，即時不能讓我們滿意，卻也值得我們說聲「感謝」，不是嗎？(p.57)

情緒暴力的影響，不會亞於肢體暴力，內心創傷往往比肉體的創傷更難癒合。(p.61)

只要，我們所愛的人還在；只要，我們自己還能夠呼吸，就已經是老天賜予的莫大幸福。(p.66)

三、我的觀點

過去，就讓它真正過去，緊抓著過去的痛苦不放，不可能改寫自己的「昨天」，只會摧毀自己的「今天」和「明天」。人的一生，難免不如意，尤其那些曾經讓我們痛徹心扉的挫折，最容易讓我們銘記在心。每個人都想忘記曾經經歷過的痛苦，但並沒想像中來的簡單。就像一面鏡子似的，當鏡子從高處摔落之後，肯定會摔的破碎，就算我們在怎麼努力的拼湊黏起，它還是會有裂痕。

鏡子就像傷口，雖然已癒合，但傷疤卻始終都在，說不定隔幾天變會隱隱作痛。沒有人會百分百痊癒，但有一種人，會不再想著過去的恨，只期盼明天愛的到來，所以走過晦暗的幽谷後，他們的人生容易快樂滿足，並覺得很圓滿。

另一種人，天天低頭不斷地舔自己傷口，而讓傷口越來越大、感染的越來越深，他們還有可能在沒有意識的情況下，試圖把自己的傷口，變成別人的傷口，用自己過去的不如意，來折磨現在身旁無辜的人。

由愛轉恨的例子實在太多了。不讓對方好過，結果最不好過的卻是自己；不讓對方自由，結果最不自由的也是自己。既然如此，為何不放下呢？你可以選擇愛，理所當然的也能選擇恨，只是恨真的比愛來的好嗎？讓過去真的成為過去，我們才能有餘力，欣賞人生旅途的美景，去愛值得我們愛的人。

「大意是你相信什麼，又會得到什麼，如果你覺得日子不順心，那麼所有發生的都會讓你覺得倒楣；相反的，如果今天你覺得是個幸運的一天，那麼今天每次所碰到的人，都可能是你的貴人。」我誠信要快樂真的要停止抱怨。

許多人都抱怨過處境多艱難，但發現無濟於事之後變沉默了，甚至停滯不前，每個人都恐懼滿腹牢騷的人，害怕自己也受到傳染而習慣，失去勇氣和朋友，就是抱怨的開始。

無論是愛情、親情或友情，人與人之間的每段關係，其實都先有「因」，才會產生「果」。「要怎麼收穫，就先怎麼栽」，抱怨情感老是受挫的人，或許應該先想一想，始作俑者究竟是別人，還是自己？

我們總是以爲自己把別人的缺點看的很透澈，卻對自己的缺點視而不見。人生有許多方式可以克服，而閉嘴是其中之一，人們之所以傾向那些樂觀的人，是喜歡於他們表現出開朗心態，生活需要的是信心、勇氣和信仰，樂觀的人都具備，他們在自己獲利的同時，又會感染著他人。

如果常和樂觀的人相處，變會發現生活中瑣事都充滿的愉悅氛圍，遇到任何艱難事物，都不會是個問題。「抱怨不同於坦然承認失敗，敢於承認失敗的人，會贏得別人的尊重，人們如同看到一個傷很累累、神色平靜的勇士，如同英雄。」人本來同情弱者，由於抱怨的人氣

急敗壞，反而得不到別人的同情，該停止繼續抱怨別人、嫌棄別人了。因為，在別人眼中，我們也並不是這麼完美的。而與其在抱怨，不如把那些時間拿來反省自己。

四、討論議題

「自由，自由，多少人假汝之名以行」在情感世界中，尤其如此。盲目地追求「假自由」，時常會讓我們失去了「真自由」。有些人不結婚是怕被婚姻綁住，而失去了自由。婚姻真的會讓你失去自由嗎？