

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

班級：廣設 3-2

姓名：郭雅筑

標題：幸福其實可以很簡單

書籍 ISBN：9576798639

中文書名：幸福人的座右銘

原文書名：幸福人的座右銘

書籍作者：吳淡如

書籍編譯者：林秀禎／呂燕琪

出版單位：方智

出版年月：2003 年 01 月 23 日

版次：初版

一、相關書訊

這本書想表達的是：幸福其實是掌握在自己手中的，只是懂不懂得珍惜之差別，同樣一件事用不同方式、態度，這件事將也會變的不同，我們應該學習這其中之道理，學習該如何當一位幸福人，怎樣會使自己更加有彈性，自信，與幸福。

本書用了四十五種小故事，這四十五種小故事淺顯易懂，它利用這些小故事來告知在這之中重要的道理與事實，也加了些圖片，讓人更能融入這情境，不僅增加許多趣味性也讓人很快了解該如何當一位幸福人，應該如何才能得到幸福。

二、內容摘錄

幸福，常常被忘記。幸福，常常需要被提醒。幸福，沒有人能真正給予。但幸福可以用創意和真心尋覓。(p.11)

一個真正的幸福人，不是個拒絕享受的人，而是一個對物質享受能屈能伸、願意品嚐每個「現在」的滋味的人。(p.16)

有時候我們必須抱著積極的心態服從既成事實。(p.41)

常說時光能改變一切，其實還是要靠你自己才能改變。(p.104)

每個人都得經過時間磨洗，才能夠練出一層堅韌的外層。(p.145)

對於自己的幸福，「我」可不要棄權。(p.179)

三、個人觀點

幸福人的座右銘，在我看完這本書後卻感受到無比貼切，因為它道出許多人們心中常有的感覺與想法，當然包括我自己。其中有一句話我非常肯定，但我想沒有人能否定這句話，「幸

福，從沒有人能真正給予」，我常在想真的有人能給一個人永遠的幸福嗎？能保證你真的給予了對方了嗎？或許真的付出了許多，但你確定真正給予了嗎？我想沒有人能確定吧！

在這本書當中，我學習到了許多，也領悟了許多該如何幸福的良方，像書中有一句話「總是要學會捨得」，我想我到現在還是做不太到，失去，總是令人捨不得，但裡面又講：「痛苦並不來自失去，而是來自我們不肯放手」，看完覺得好像是這樣沒錯，很多事既放不開又捨不得，才會讓人如此痛苦，因為人總是在失去後才來後悔當初沒有好好的珍惜，為何總要得用失去來提醒我們應該好好珍惜，應該全心全力的愛每一刻呢？畢竟好日子有限，青春也有限，相愛的時間也有限，是要我們懂得珍惜才是，失去，是必然，失去，是一再提醒我們珍惜，失去，總是令人不捨，但相對的過於執著也不好，應該想開點，放手吧，因為這樣也等同於放了自己。

在這本書當中，最令我欣賞的是這一句話：「每個人都得經過時間磨洗，才能夠練出一層堅韌的外層。」當然我希望我自己也能擁有一層堅韌的外層，雖然在這其過程中會遇到許多困難、壓力、挫折等．．．但我想人生如果沒有挑戰，應該就會變的不好玩吧！相對的如果把挑戰當成遊戲，玩久了，習慣了，我想習慣面對挑戰之後，挑戰就不再是種刁難了，而是種讓人成長的遊戲，當然壓力也將漸漸減壓，甚至變成種助力，使我們更積極的去應戰，我想成功的人之所以成功應該有運用到這其中之道理吧，因為我相信所有的成功者，都是一遍又一遍的將壓力正面化的人，雖然要經過一段漫長時間，才能得到自己想要的頂端。人生的壓力是克服不完的，但我想我們的人生不就是這樣嘛，那倒不如在有限的時間中，精采的活吧。

讀完這本書後，感覺受益良多，原來幸福其實可以很簡單的，只是我們懂不懂得去掌握而已，其實只要一個小小的舉動，一個小小的改變，一個小小的變通，整件事也將變的不一樣，幸福也將漸漸的降落在我們的身旁，因為幸福是掌握在自己手中的，換個想法，換個態度，放了別人，也是放了自己，我就不相信這樣還不幸福。之後，我對自己有個期許，我希望自己也將能夠運用這些道理，讓自己更加成長，迎接各種挑戰，不要再被壓力所吞沒了，雖然現實是如此殘酷，但我還不想認輸，因為我覺得美好的未來在等著我去迎接它，幸福終究會來臨。

四、議題討論

妳覺得自己是一位幸福人嗎？

你學會捨得了嗎？

你常被壓力壓的喘不過氣嗎？