

年 級：二年級
班 級：二年一班
科 別：資處科
名 次：第二名
作 者：莊雅琇
參賽標題：讀書心得
書籍 ISBN：957811558X

中文書名：優質女性來自 91 次的磨練
原文書名：優質女性來自 91 次的磨練
書籍作者：思恩魯
出版單位：水晶圖書股份有限公司
出版年月：1999 年 6 月
版 次：初版

一、相關書訊

短短的一句話，一則小故事，一個小小的生活實例，便能開啓通往成長的到路，在腦海裡遊過一遭，植入人心，播下一顆小種子，如果用心栽種，會有開花結果的一天，內涵就是這樣培養出來的。

作者在人生的路途，一路走來遇見了各式各樣的人，但不管他（她）扮演著怎樣角色，做著什麼事情，說了什麼話，都能自省、效仿，甚至將之化爲心中的一個「念」。如此一來，在她的心中，一種磨練一種修行，都是在給自己一個變的更好的機會。作者也希望用她自己的體會，來影響各位，即使只有一小部份，仍會祝福著大家，因爲這就是她心中的思想。

二、內容摘錄

好的生日，是紀錄活過的年歲，還是紀錄快樂的日子呢？成熟擁有快樂的態度，讓你一天過的圓滿，每日都有領悟的喜悅。（p.22）

什麼樣的事情、什麼樣的人讓你永不灰心，其實只有你自己，對一切永遠不灰心，即是你最好的自我介紹。（p.27）

值得尊敬的女人，視所有的橫逆爲理所當然。（p.31）

爲自己身邊平凡的事物多停留一分鐘，每一天都有領悟的感動，每一日皆是好日。（p.131）

你最脆落的地方，可能醞釀了最大的力量。（p.176）

三、我的觀點

在這個忙碌的社會中，爲了事業上的成功，心思都在工作上打轉，卻忽略了內在的灌溉，自然就沒有收成，這一塊田地，是需要耕耘才能上進的人，獲得「啓發」，進而「散發」。

人人都予人生不同的意義，快樂是人人皆想追求，但是困境也是一門課，因爲有它才會讓人懂得感恩。如果你的一生過的事事平順，那只能說你再平凡不過了。挫折難免難受，各種過程都會來點小小的考驗，能不能克服又是另一回事了，

若要享受成果的甜美，就要看個人的決心是否堅定。

人生本是有許多的難關要過，世上沒有什麼輕鬆事，一切都是得來不易的。凡事都需要加倍努力的，當你有放棄的念頭時，不如多堅持個五分鐘，你會發現成功便離你不遠。「堅忍」是由「堅毅」與「忍耐」所結合的，出發點都是相同的，就是堅持下去！要有這種精神其實並不難，當有一個目標值得你去努力，在苦都熬的過去，屬於堅忍的交喚。

學習不只是在書面上，生活週遭的多留步，即是經驗的累積，多一份自信，就能給自己多一份肯定。看似愈平凡的事物，愈需要激盪新意的省思，小小心思大大累積，對於任何事務不用有過分的執著，即便它是正向的，因為它的面前會立起一道牆，讓你看不見寬廣的遠方。有時收穫不在一時一刻，所以才需要不斷的修正、更新。

夢想是心靈打開的一道門，它跨越了三個時間，過去、現在、未來，它可以說是一個很好的精神支柱，伴隨著大家卓越，但是請各位不要當一位夢想家，因為它沒有實現的一天，請踏實地做一位實踐家，為了自己盡力的努力一次，其中的過程可以散發出不同的人生韻味，也上自己幸福一次。

每個人都有特質，可能是先天、可能是後天的，而這些養份都源自於自身的感知，如果你還在原地，不是你沒有才能，而是它還在沉睡，喚醒它是你的責任，不要永遠只看見別人的天空，抬頭仰望你會發現廣闊無邊！

幸福是一個雙向道路，有付出就會有回應，或許它不會成正比，卻是很有意義，因為那是一種希望，一個讓人滿心歡喜的期待。

記住別人的小事也是件令人開心的事，無一人不想把自身的喜悅分享給他人，容易滿足的表示計較的少，如果要這個世界都如自己願不是太無趣了，多一份挑戰多一份回憶！

世界上值得令人回味的有太多太多了，或許傷心過，掙扎過，何不做開心胸呢？接納這樣的不完美，每當辛苦一次便是上了一層階梯，一個能夠達成理想的動力。珍惜真不是每個人都能做得到，就算懂其中的道理，又是能夠體悟多少用於自身？嚴以律己、以寬待人，不是件簡單事，說來說去就是少了一份體諒的心！如果願意多想一點，多站在對方觀點看，或許智慧會一點一滴的累積，正是所謂的互助成長。

無論是誰都有資格擁有幸福時光，每一個人的幸福公式不一樣，因為解出來的方法不同，但是解答卻是相同的。而其中有人花費的時間很長，有人卻能在短時間頓悟出，何況獲得最多的不是別人，是自己，何不多花點心思在其上？處處留心皆是美，蘊含的學問還需經體會一番，積極地吸收新知，接受不同的新事物，重新組裝觀念。

四、討論議題

你能和挫折當朋友，一起脫離險境嗎？

你能夠給自己一個豐盈精采的人生嗎？

你能積極樂取、實踐人生嗎？