

年 級：二年級	書籍 ISBN：9789862711163
班 級：二班	中文書名：盡力就好，天塌下來又怎樣！
科 別：商用資訊科	書籍作者：金盛浦子
名 次：第三名	出版單位：啓思出版社
作 者：涂芷瑄	出版年月：2011 年 09 月 21 日
參賽標題：盡力就好，天塌下來又怎樣！	版 次：初版

一、相關書訊

「懂得擁抱心中受傷的小孩，才能成爲真正堅強的大人。」你能爲自己帶來夢想，但也可能剝奪自己的夢想。「反正我的人生就是這副德性…」若你有這種想法時，千萬要小心。因爲你那萎縮的心，正在剝奪你的夢想。

別人的惡意中傷，別放在心上。在心中這樣告訴自己。因爲，你是非常美好又可愛的人，那些只會批評別人的人，他們的心一點也不快樂。不要輕易斷定別人：「他就是那種人」。性格，似乎因人、因立場不同而完全不同。不論到目前爲止，你與身旁的人關係如何，從現在開始，都有可能建構新的關係。

「不努力加油不行！」是最容易剝奪你幸福的咒語，偶而對自己「睜一隻眼、閉一隻眼」又沒關係，放掉執著、捨棄完美，敞開心房釋放綑綁自我的枷鎖，讓自己自由的鑰匙原來就藏在你的心裡。

二、內容摘錄

別瞎猜看不見的事情，也別瞎猜對方的心。(P.22)

人，本來就沒有十全十美的。(P.32)

生命如此短暫，應該多多嘗試累積更多體驗。(P.39)

微笑就能充分的傳達心意。(P.44)

不要讓別人把你當成垃圾車，也不要往別人身上傾倒垃圾 (P.54)

「對方的事是對方的事，自己的事由自己做。」(P.62)

死，很簡單，只要不去想你留給親人的痛苦。(P.70)

能克服自己的悲傷或痛苦的，唯有自己。(P.136)

當每一種想法都受到尊重時，常識才有豐富的變化。(P.159)

三、我的觀點

「死，很簡單，只要不去想你留給親人的痛苦。」現在的新聞常常可以看到有些人因為心情鬱悶、壓力太大，甚至是感情路不順而選擇死亡，但是，在你自殺前有沒有想過，如果你死了，你的親朋好友會如何？是傷心欲絕，哭的肝腸寸斷？還是精神崩潰，每天在家裡總會看到你的幻影？死，真的很簡單，死了之後一了百了。但是被你留下的親朋好友，只要想起你的時候，總會淚眼盈眶，活著是比死後更加痛苦沒錯，人生在世，多多少少都會發生一點事情，但只要活著，身邊總會有人陪著你一起過去的！

「把握眼前最重要。」因為過去的失敗自責不已，無法忘記自己的失誤，只要想到就害怕，導致自己總有道過不去的坎。失敗為成功之母，要記取自己失敗的教訓，轉換為自己成功的經驗，不要因為害怕而放棄，只要一遇到挫折就放棄，那麼你就永遠也不會成功。

「人，本來就沒有十全十美的。」人無完人，只要是人，多少都會犯一點錯，只是差別就在是否勇於承認、坦白自己的錯誤。相信在生活週遭，不論是自己還是別人都有可能犯錯，在看到對方犯錯的時候，對對方寬容點，不要一昧的怪罪他，同時也要警惕自己不要犯同樣的錯誤。人有失足，馬有亂蹄，你並不是不會犯錯，所以當看到有人犯錯時，我們應該給予適當的幫助，而不是落井下石。

「想改變他人，是吃力不討好的事。」不論是職場、學校、社區，相信都有你會看不順眼的人，每次看到他們又做了些令人反感的事，總是苦口婆心的勸他改掉。大家應該都有這種勸人改過的經驗，不但吃力不討好，有時候還會被別人罵多管閒事。想改變別人，不如先改變自己，或許你會發現，其實對方並不是那麼的令人討厭，改變別人的想法、心態或許不容易，但要改變自己卻是相當簡單的，只要將自己的想法、心態往好的方面想，不要總往壞處想，相信自己一定會慢慢改變。

「你有話要說時，對方也有話要說。」大家都很討厭自己在說話的時候被別人打斷，可是自己卻從沒想過對方也有話要說，完全不聽聽別人的意見，一意孤行的認為自己說的是最正確的。這種時候要將心比心，不要隨便打斷別人說話，尊重對方的意見，或許，你會發現，他所說的並不無道理。

盡力就好，天塌下來又怎樣！這本書告訴了我們很多的小道理。就像這本書裡面的一句話，「不咬緊牙關不行」這句話是，是剝奪你幸福的魔咒。仔細想想，若是你每天都繃緊神經，努力的加油再加油，相信不久之後，你不但會壓力過大，也容易造成一些身體上的疾病。所以對自己好一點，不要給自己太大的壓力，要不然總有一天，身體、精神都會崩潰的。

四、討論議題

當你心情鬱悶時該如何紓發情緒？

當別人對你有期許時，你會盡力去做嗎？