

## 高英高級工商職業學校 101 學年度學生讀書心得寫作比賽

科別：資訊科

班級：二年二班

姓名：王韋翔

中文書名：你的心，決定你的眼界

作者：野口嘉則

出版社：圓神出版社有限公司

書籍 ISBN：9789861333359

出版年月日：2010 年 08 月 01 日

### 一、圖書作者與內容簡介

本書介紹如何以「心靈之眼」取代「肉眼」來看待事物，平日的生活中，大家靠著一雙肉眼，因此容易被眼前所見的現象所迷惑。

作者野口嘉則是「幸福學」與「人生學」的專家，高中時的他，曾罹患社交恐懼症，但在進入大學後，透過研究及實踐心理學、成功法則與東洋哲學，自行克服這項心理障礙，而出了這本書來述說自己親身體驗後的感受，並教導讀者如何用「心靈之眼」來看待生活。

### 二、內容摘錄

透過自己人生的各種體驗，親身感受、品嚐自我真正獨特的地方。(p.13)

在業績、能力，或是技能方面，能夠有著自己的楷模，固然是一件美好的事，但是如果缺乏品格的模範，人生未免太過孤寂。(p.26)

勝海舟說過：「成就事業者非愚直之人不可。過於賣弄才學者，反而不成。」(p.43)

不要讓心情成為行動的藉口。一旦開始行動，不久就會湧現幹勁。(p.75)

正因為經歷過困難、逆境或煩惱，因此才能讓自己的根扎得穩固，並且強健地成長。(p.91)

### 三、我的觀點

以肉眼觀看者，認為眼前的事物就是如此，就如「眼前的大樹就只是一顆樹罷了」，而心靈之眼觀看者，並不會只認定他是一顆樹，他看的清楚，這顆樹底下還有著根與莖，並且瞭解這整顆大樹的存活，是來自於底下的根與莖。

首先，作者提出五項問題想試問各位，不知各位是屬於前者？還是後者？第一，處於逆境時，會因此而萎靡？或是湧現力量面對？第二，即使做出成果，仍舊欠缺自信？儘管無法看到結果，依然保有自尊？第三，無法信任所愛的人？或是全心信任所愛的人？第四，把遇到的人都視為競爭敵手？或是視為自己的夥伴？第五，和五年前相比，沒什麼長進？還是猶

如脫胎換骨？我想，作者提出的這五個題目，並不難回答，如果每題選擇都是後者，人生似乎就可以過的幸福又快樂，而我，後者偏多，但不全然是。在還沒閱讀這本書之前，前者與後者的差異究竟在哪裡，關鍵又是在哪裡？或許大家都有這個疑問，但是，閱讀完這本書，我總算知道了。關鍵在於「自己的意識集中在何處？」也就是「透過自己的心靈之眼看到了什麼？」

現今，很多人可能認為自己沒用，抱持著：「自己小時候功課不好，又是運動白癡，現在工作也是平淡無奇，而且又不擅長交朋友，真是沒用！」但是，作者與我一致的認同，每個人從出生的那一刻起，就是如此特別的存在，然而能夠這麼想的人卻比前者還少，或許你的想法不與我一致，但是我們應該要瞭解，「每個人的存在本身就是一項奇蹟」。據說，即使聚集了全球的科學家，以及整個世界的財富也無法創造出一個單細胞生物。這正是我為什麼說每個人的存在本身就是一項奇蹟，我們不該否定自己，應該要用寬闊的心靈之眼，先對待自己，再向生活的每個角落觀看。

心靈之眼又是如何打開呢？我認為，應要先提升自己的品格，讓自己能學習他人的正確處事態度，當肯定自己後，方能用心靈之眼取代肉眼來觀看，隨時以同理心、感恩及謙虛來待人，至於同理心要如何培養呢？重要的同理心有兩點，一是「認同他人的心情」，二則「認同他人的動機」，有時，人們的爭吵總是不得相讓，但是有了同理心，就能解決每件爭吵的事情，我們試著回想自己的情況，是否曾覺得「某個人的觀念令人無法接受」，或是認為「某個人大錯特錯」？類似這種情形，或許在對方的眼中，你才是錯誤的一方，因此，雙方所爭論的「誰的意見才對」就會引起一場論戰。在此，我想說明的觀點是，並沒有誰的論點一定正確，用同理心去感受對方的意見，再以互相溝通說明彼此的意見，一定能達到彼此滿意且良好的結果。擁有「生活在這世界上就是件值得感恩的事情」這個心情，就可保持感恩且謙卑的心態，對任何有偏見的事情，能放下心來好好的以「心靈之眼」看待。

閱讀哲學類的書籍，並不急於求知識，而是感性的去體會書中的道理，彷彿置身於書中聽作者說話，可以的話，我們試著思考書中的問題，如何回答與解決這問題，這樣的話，不僅只是閱讀書籍，更是訓練打開「心靈之眼」機會，記憶也一定深烙心中。

#### 四、討論議題

如果現在還是用肉眼看待生活，究竟要如何培養開啓心靈之眼的機會？

人生是不是有了重大挫折就再也沒機會了？