

高英高級工商職業學校 101 學年度第 1 學期班級讀書會

閱讀心得報告

班級	汽車 1-4	學生姓名	楊呈寅		
研讀書名	想看到彩虹，就得忍受下雨	書籍作者	何權峰		
出版單位	高寶書版集團	出版年月	2011 年 09 月 01 日	版次	初版
班級導師	李明輝老師	國文老師	張家榮老師		

心 得 報 告 內 容

一、圖書作者與內容簡介：

這本書用說故事的方法告訴我們，當你得到什麼，也會因為得到了什麼而失去了原本擁有的東西。

有捨才有得。如果只是一味的只想要獲得，那你絕對得不到什麼，反而會失去的更多。相反的，如果只是一直想著你失去什麼一直的後悔，那你也不會看到因為失去所得來的成果！

二、內容摘錄：

人生旅程充滿無數的抉擇，無論選擇哪一條路，都得錯失其他機會，這是人生的「機會成本」。重要的是專注於眼前的現有的選擇，而不是去追悔過去或是空想未來。〈p. 13〉

所以佛陀說，人生最理想的是苦樂參半。「享福」和「受苦」加在一起，才叫做「享受」。少了那個苦，就出不出那個甜味。〈p. 54〉

一味縱情享受的人，到頭來，無論得到在珍貴的東西也會覺得索然無味。〈p. 61〉

很多我們看似得到的快樂，其實是失去，這是很少人發現的。〈p. 64〉

幸福快樂都不是等來的，它不可能是，因為等待意味著它在未來，它並沒有跟你在一起，如果它已經跟你在一起，你還需要去等待嗎？〈p. 79〉

三、我的觀點：

我覺得看完這本書，它給我的很大的啟發，「有捨才有得」這個道理大家都知道，可是我們通常都會因為失去的東西而感到哀傷，也會因為沉浸在哀傷裡，忘記了自己得到的東西。

如果可以回頭對著自己失去的事物嘆息，那我們的未來是不是可以走得更順暢？是不是就可以享受到自己『現在』所擁有的？如果一直等待，那麼你所希望的就不會到來。想要就要自己主動去爭取，就算結果是失敗的，但是至少過程很美麗，對吧？

幸福、快樂、痛苦、悲傷，都是每個人會經歷的，我們沒有必要因為其他人看起來很幸福，就認為自己過得很悲慘，有些事不能只光看表面，幸福和痛苦是一體的，如果沒有痛苦過，就不會感受到幸福。一個一直覺得自己很可憐的人，光會去羨慕別人的快樂，一直自艾自憐，那麼就算幸福走到他身邊，他也不會察覺，就這樣讓幸福溜走。如果他肯不去看別人的快樂，那麼他一定也會感受到自己其實是很幸福的。

沒有人一開始就是幸福的，也不會有人從到尾都是痛苦的，只要自己覺得幸福，就算多小的事情都可以很快樂，那麼你就是幸福的。如果一直覺得自己很可憐、每天都很不開心，那麼抱歉，就算你很想要幸福，它還是不會出現，因為你不相信自己真的可以幸福。不相信自己，哪裡來的幸福呢？

我們也常常說要放下什麼什麼，但是，有哪一次是真的放下的？如果真的放下了，那麼就不會為了那件事感到痛苦、傷心，這頂多只能算是暫時性的把它遺忘了，過不了多久它又會跑回來纏著你。想要真的放下，就不可以一直想著自己怎樣怎樣，為其他人多想想，為了你想放下的人、事、物多想想，也許這樣做可以能夠真正的對那件事感到不在乎，當你提起那件事不會感到痛苦、難過時，那麼恭喜你，你真的放下了。這樣不是很好嗎？部用在其他人面前提到這件事情時，假裝自己不在乎，可是事實上，自己的心卻痛得亂七八糟，當其他人以開玩笑的方式談論這件事時，你的心卻因為這些話語，被戳的千瘡百孔，這樣只是一種假裝。對外的堅強面具，當承受不了壓力時，就會因此破碎。何必用讓自己更難過的方式來遺忘、來放下呢？

讓自己快樂，讓別人開心，才是活在這個世界上最重要的事情不是嗎？千萬記住，想要快樂，想要幸福，就不要一直為了失去的事物感到惋惜，如果肯停下來思考自己因為失去而獲得了什麼，不是會更加的感到快樂嗎？

從自己的想法開始改變，我相信你會因為這樣，而看到更多你之前所忽略的美好事物喔！所以，把悲觀的想法改一改吧，這樣子，幸福就會無所不在唷！如果還是不太懂我想表達的，那麼建議你去欣賞這本書，裡面的例子絕對可以讓你一改悲觀的生活態度！

四、討論議題：

有苦有樂有幸福，才算是真正的人生嗎？

相信自己，是不是就真的能夠快樂了？