

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	資訊 2-1	學生姓名	張仁和		
研讀書名	別用心情處理事情	書籍作者	千江月		
出版單位	普天出版社	出版年月	2007 年 01 月 01 日	版次	初版
班級導師	吳美娜 老師	國文老師	吳美娜 老師		

心 得 報 告 內 容

一、圖書作者與內容簡介：

本書的介紹是有關於心情層面以及態度的問題。去了解人的心情，再加以應用，寫出任何心情能表現出來的好與壞。

別用壞心情來看待任何事物，那只能讓自己一直失敗下去。只要學會控制，自然就不會去做些傷害自己傷害別人的事。過度的失望會一直憂鬱下去，則帶有歡樂的心情會讓人快樂，也可以讓自己快樂。

大多數的人不會控制自己的心情，才會有很多的社會問題出來。像是自殺或者霸凌，幾乎都是些意氣用事，不會控制情緒的人，只要解決心情的問題，理智的面對，這些社會問題也會慢慢減少的。

二、內容摘錄：

成功的人往往懂得控制自己的心境；失敗的人則容易困在情緒的框框裡作繭自縛。面對不如已意的事情，最重要的其實是先處理好自己的心情，這將決定你最後是化阻力為助力，抑或就此敗在惡劣的心情之下。(p. 14)

朋友，你生命中的貴人正是你自己啊！幸運之神確實會出現，不過他只會在你突破困境時，在天邊給你一個燦爛的微笑。這個世界上沒有固定的成功法則，更沒有花俏的成功技巧，只有這麼一句平實卻也真實的至理名言：「一切靠你自己！」(p. 16)

簡單來說，教授的時間觀念可以用兩個字來解釋，那便是「責任」，無論學生多寡，老師

都會做足準備後再進教室，以示他對教育的責任心和執著；至於學生，應當明白時間是操控在自己手中，一分一秒都不能浪費，既然決定花錢進修，那麼不去上課真正損失的不是教授，而是自己。(p. 23)

三、我的觀點：

我看完這本書之後，我喜歡這本書裡面第 77 頁裡的「用寬容的心情面對人生」。裡面所說的意思是多用一些開心的心情來看待事物，就算發生了些事，也能衍生出好結果。我認為對待別人必須包容他還有尊重他，如果都用不高興的心情來對待人，那他在團體生活裡面一定是最不被受到尊重和關懷的人了。其實以前我也是像剛剛所說的人一樣，那時我持續到了國中，一直以壞心情來看待事物。所以時常小事就變成大事，然後無法收拾。或者運氣變的非常糟。之後才發覺，原來心情會影響非常多的事物。如果遇到不順利的事情，你可以當作屁一樣，放出來很臭。臭完，人還不是好好的嗎？遇到壞事，可以轉換想法，自然就沒事。只要懂得放下已經過去的任何事，自然，心情就會好起來。

只要帶有快樂的心情出門，好事會越來越多。想讓人開心，也必須要有快樂的心情，才能帶給大家歡樂。但是，我很好奇，如果自己的家人因為車禍或者等等事故而去世，自己還會用愉快的心情面對這件事嗎？如果還能用愉快的心情面對自己已過世的家人，那也只有那些很討厭自己家人而希望他們能夠離開他們身邊的人了。我認為在怎麼討厭，再怎麼怨恨，也是自己的家人呀！用那種心情去面對我實在做不出來。

心情也會引發一些問題！。例如說最近自殺的人，其實有些是不面對現實，或者不久就因為病而死，但常常聽到的是一些因為失戀就自殺的人。他們這些因為甚麼原因而自殺的人，我覺得他們非常放不下他們所發生的事情。明明就只是失戀而已，就將自己生命了結，我覺得這樣很蠢。何不放下已失去的另一半，在找另外一位更好的人。只要學會放下鬆手，就不會引發一些問題存在。

還有第 193 頁裡「別用怒氣解決問題」。我覺得這篇也可以讓現代的年輕人看看！。當自己遇到不愉快的事情時，現在大部分的人都會立即發火，以脾氣面對事情，氣完了，再來解決問題，這樣只會造成更嚴重或者拖延時間的問題。別因為自己遇到壞事，就用脾氣來解決，氣完之後呢，也沒的到甚麼，只覺得自己很累而已。拿不幸的事來懲罰自己，難道不覺得累嗎？只要以冷靜來面對事情的話，不僅沒有拖延到時間，也可以把問題正確的解決掉。這就是成功人的秘訣「冷靜」，這很好找得到，但大家往往都看不到。

這本書看完後，學到了非常多的事情。讓我知道如何去控制我的心情，也讓我知道壞心情會帶來甚麼後果。現在因該多學學那些成功的人，他們怎麼成功的。佔大多數都是自己的態度。現在的人技能有多麼如此高超，但對人的態度一向都不好，他是一輩子都不會成功的，

學校所教導的品德教育也是為了讓我們能在職場上能夠生存。人想要成功，他最大的幫手就只有自己而已，自己才是聖人。如果自己都不願努力，請誰來幫忙結果都是失敗。不管自己剛出現時的地方有多麼的微不足道，只要你想努力，一定會成功的。

四、討論議題：

如果世界末日來臨，還會用愉快的心情去面對嗎？