

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	電機 2-1	學生姓名	吳博文		
研讀書名	我們都忘了 放下也是一種選擇	書籍作者	葛雋		
出版單位	沙發書坊	出版年月	2008 年 06 月 01 日	版次	初版
班級導師	陳長德老師	國文老師	張仕帆老師		

心 得 報 告 內 容

一、圖書作者與內容簡介：

在每段人生的旅程中，總會遇到許多不如意，難割捨的事情。我們把人生舉例成賽跑，在每段轉折都是勝負的關鍵，如何去控制速度更是勝利的方案，就像人生總會遇到很多的難題，要想盡辦法去圓場，去解決它。決定放下、面對，都是取決於自己，讓自己的人生更幸福，也在於自己的決定！

二、內容摘錄：

人的富足與否，不在外表的光鮮亮麗，要以他能放下的事情多寡來衡量。(p.012)

我親愛的朋友，人生就像沒有電梯的一零一摩天樓，也許我們會爬得很辛苦，也許爬到一半無以為繼；但是，別忘了，那些懂得適時「放下」身上負擔的人，往往就是如願到達頂樓的人。(p.013)

同樣都是在解夢，積極的理解，像明媚的陽光，給人帶來溫暖；消極的解夢，像滿布陰霾的天空，帶給人絲絲的寒意 (p.155)

敏銳而不寬宏的心靈，只會執著於每一點，卻毫無進展。(P.166)

三、我的觀點：

我們都忘了 放下也是一種選擇，當翻閱第一頁時，本以為是無趣的書籍，但接著翻閱下去，發覺其實很有趣，了解很多事物，當遇見瓶頸，你有選擇，能放下、能堅持，都在於自己的看法。往年不懂事的我，是那嚙的無知，無論發生任何事只會橫衝直撞，現在的我認為，當你放下身段，放下一切好好思考，你會發覺許多美好的事物，轉變自己的心情。世界會更加美麗，當你看開，所有事物不再停留，眼前的時間飛逝。其實，當你看開，胸懷開闊，時

間會過的很快，那是快樂的，而不是難過。如何處理這些感覺，你要自己去學習，並不是獨自承受，將你的心思放空，翱翔於天際，你的胸襟更加開闊，世界更加精采，是彩虹的光澤照耀著你，是幸福的象徵，更是快樂的源頭。

在故事裡，提到許多不幸的事情，當你遇到時想必也難以看開，再生活的細節裡，會發生很多意想不到的事情，有苦有樂，當你沉溺於悲傷中，看不開，你的心情會直直跌落，就這樣被折磨著，原因就是你看不開、放不下。當放下時，你的心豁達，感到愉快的你，那是幸福的預兆。幸福其實很簡單，當你開心與不開心的同時，你會發覺開心的成分佔了些許，但不開心卻永遠難忘，道理很明瞭，因為你不喜歡，所以會一直重複的想著它，當你放下那些不开心，捨起那開心的回憶，你的人生將會更無限精采，會活的更加有趣。

在電影裡，每段愛情都發生的很突然，一定會發生許多的不順，甚至出現第三者，每段感情總會有許多的犧牲者，沒有誰對誰錯，該走的總會離開，不屬於自己的也不用強迫。感情不用堅持，當該離開始，就得放手讓它離開，強留下的只會造成反效果，在愛情的世界沒有絕對，只有順其自然，不用刻意去安排，有時，放手也是一種愛。在小小的年紀裡，談場純純的愛，是理所當然，但早熟的孩子卻什麼都不懂就想去做，一無所知的人，什麼都不懂，不懂得如何去面對，不懂得如何去放下，到頭來也只是一場空，小小的年紀不適合談戀愛，我們因當識時務者為俊傑，明白自己現在都做什麼，而不是一昧的去追求自己想要的慾望。慾望其實也不過是一種念頭，有好有壞，壞的你能改，能不去實行，抉擇都在於自己的決定，讓你的頭腦清晰，做出最明智的決定，對於未來，有很多的變數，誰也不能保證下一秒會有什麼事發生。

放下，是一種幸福，在快樂的份量中佔了很多，許多事只是自己看不開，當你真正的放下了，看開了，世界豁然開朗，從黑變白，事情更是迎刃而解，這本書教會很多事情，很多道理。在這個世界裏，我們不懂的事情太多，不需要自己太堅決的自己面對，放下，也是一種方法。

四、討論議題：

我們是否有什麼事情，能放下讓自己開心？