

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 2-2	學生姓名	邱家翔		
研讀書名	溫柔，是最堅強的力量	書籍作者	吳若權		
出版單位	英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司	出版年月	2011 年 04 月 01 日	版次	初版
班級導師	林仟儒老師	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：

本書中，設了 50 堂愛情成長課，從戀愛一開始的情人選擇、女性的自我成長、男性該懂的女人心事，交往過程中兩人互動的原則、浪漫該把握的分寸、相處時的紀律，到戀情結束後的心態調整，修完這門「溫柔」學分後，無論結果如何，每個人都能將熱戀時的那份感動，化為自我成長的動力，累積幸福的能量。

有韌性，而不任性！就能感動對方，也可以豐富自己。

二、內容摘錄：

軟弱並非溫柔，差別在於是否有行動力〈p. 68〉

把家事看成自己的責任，是最基本的概念；如果能向上提升到樂於做家事，享受衛生活空間付出的勞力過程，是很幸福的想法〈p. 111〉

願意積極努力付出的人，一定要先了解對方真正的需要；否則付出再多，只會弄巧成拙，累死自己，別人也不會感謝，甚至還會嫌煩咧。〈p. 114〉

在關鍵的時刻做決定，需要的不只是膽識而已，更重要的是自己負起責任的意願與能力〈p. 129〉

三、我的觀點：

青春期的我們對於談戀愛這件事種是有種莫名的嚮往，很多時候都會聽到長輩對我們說「現在談戀愛還太早，先讀書較實在。」抑或是「談戀愛!?在我看來這不過是小孩子的遊戲」最後總會聽到一句[什麼是戀愛…你真的懂嗎?]隨著現在的小孩越來越成熟，說實在話這些話

在我國小六年級聽到現在，在聽到的當下往往會覺得「你們懂甚麼？我們是真心相愛的」但隨著年紀的成長，漸漸體會到了這些話往往都是過來人的經驗，因為青澀不懂事的我們往往選擇忽略，但與其將來後悔莫及，不如聽取忠告三思而後行。畢竟，自我主張不一定要和長輩忠告背道而馳。審慎評估長輩的忠告，慢慢整理消化，匯總成自己的定見，思考會比較周延。因此可以幸福沒有偏見，更經得起考驗。

本書的作者，從一開始的選擇對象到男女戀愛觀最後到相處和分手的過程分成一小段一小段的課程。男生不一定只看男生也可以看到對女生的忠告及想法，談戀愛不單單是享受與對方心跳加速的感覺而是要從一次次的錯誤中成長，很多時對戀愛的態度及看法也可以用於人生中的每個角落。有韌性，而不任性！就能感動對方，也可以豐富自己。

軟弱並非溫柔，差別在於是否有行動力。軟弱的人，只會坐以待斃。溫柔的人則有行動力，可以改變命運。很多時候我們對於某些事都會抱持著鴛鴦心態，沒有當機立斷才會繼續上當。當自己太軟弱，才怪對方欺人太甚。這些心態往往不只在戀愛中出現，更常在我們的日常生活中出現，改變自己的觀念往往只有一念之間，溫柔的人也可以很強韌，因為更堅強才能對得起自己對得起愛自己的人。

我相信每天做的事亦或是每天應該做的事，不會每個人都做得心甘情願。但若能將這些事換個角度去享受這些事，日子會不會過得更快樂些！把家事看成自己的責任，是最基本的概念；如果能向上提升到樂於做家事，享受衛生活空間付出的勞力過程，是很幸福的想法。這句話讓我頓時體悟到了，很多事我們不能去改變它，但我們能改變的是我們的想法。轉個想法，我相信我每天會過得更快樂！

願意積極努力付出的人，一定要先了解對方真正的需要；否則付出再多，只會弄巧成拙累死自己，別人也不會感謝，甚至還會嫌煩咧。書中的這句話剛看到時我笑了，但只細想想做人做事不就是如此，找不到目標及方向，一味盲目的向前衝到最後受傷的不是自己，吃虧的還是自己。做是要有目標，而在付出的同時也要正視到我付出的是她需要的嗎？願意付出是好事，但若是給人家不需要的卻還要求得到相同的回報。這我想已經不是愛，而是自己的自私。

我們常常見到一種人，人前說[沒意見]，人後說[天不從人願]抱怨東抱怨西的，顯然不敢當下做出選擇，只是因為不想為自己的選擇負責。把該負責的責任推給別人，自己勞的輕鬆。萬一對結果不滿意，還可以用被害者的角色出現裝無辜碎碎念。在關鍵的時刻做決定，需要的不只是膽識而已，更重要的是自己負起責任的意願與能力。負責任的意願，讓做出決定許下承諾時，可以表現得很確定。負責任的能力，讓承諾付諸實現實，可以建立難得可貴的信用。這些溫柔而堅定的態度，都是幸福的保證。

談戀愛時的態度跟我們做人的態度是相同的，做事的態度及想法，到最後做決定的意願與能力。都是值得我們深刻探討及學習的，談戀愛是如此做人不也是如此！充實自我，讓自我有實現承諾的能力。找尋目標及方向，才會讓自己的努力有價值，而不是做白工。改變自我的想法，在做事的過程中享受樂趣，進而享受人生。改變自己的觀念往往只有一念之間，

溫柔的人也可以很強韌，因為更堅強才能對得起自己對得起愛自己的人。溫柔，是最堅強的力量。這句話的意義，並不只是「以柔克剛」而已。純粹的溫柔，沒有任何絕對的對立，也就不帶有克敵制勝的企圖。只願在相愛時盡情付出，分手後不辜負彼此的相遇。更要溫柔地記得：有韌性，而不任性！就能感動對方，也可以豐富自己。

四、討論議題：

當我用心付出，是否也該得到相同的回報？

韌性和任性的差別在於？