

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	林生豐		
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：

人生就像是場馬拉松，有人跑了很久連一聲累也不喊，有人卻整路喊累，直到終點才肯停口。無知的人不懂得放下，只懂得佔有，就像是家中買了新電腦，卻不肯分給弟妹遊戲。在每段事情的瓶頸時，其實學會放下，才是旅程的結束，更是一段事情的起承轉合，放下，才是幸福的源頭。

二、內容摘錄：

人，其實才是幸福的尺度，但幸福與否，需要智慧。p. 011

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

你只要活著，智慧便永遠伴隨著你。p. 015

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》，顧名思義內容寫著學會放下對自己才是幸福的一種選擇。看完內容，總會回想以前的年幼無知，小的時候常常跟弟妹們搶奪玩具，因而吵得大人們心煩氣躁，下一秒便被罵得哭哭啼啼的。等到上了國小，漸漸懂事了，開始明白什麼是禮讓，懂得對弟妹要禮讓，對執著的事物要學會放下，也許是明白有失必有得的道理吧，讓我不會再去那麼執著。

為什麼執著？因為我們不想失去，害怕失去後便一無所有，讓所有人都不想放下那眼前的事物，想的太多便太熟慮，想的太少便太簡略，對於眼前的事物我們不明白能掌握的多少，

但卻能掌握現在已擁有的。每個人都應該堅持走他為自己開闢的道路，不被權威所嚇倒，不受多數人的觀點所牽制。

常聽到人說失敗為成功之母，從小就被呵護著，不曾在外體驗過風風雨雨，也沒有面臨過什麼大風大浪的人，不懂的體會什麼是辛勞，更不會懂珍惜。曾在電視上看過許多的例子，許多出生於富貴人家的子弟，常常因為沒體驗過苦難，因而產生霸道的情緒，對許多的事物太過堅持，使得許多的人對他們產生反感，仔細想想，在旁的孩子們，都曾體會過什麼是辛苦，所以懂得珍惜，懂得放手。懂的放手，能在逆境中生存，不管身在富貴人家亦是貧窮人家，不在乎外表的光鮮亮麗，認真的活在當下，你會發現，幸福，其實一直存在你身旁，你不用去刻意去追求，因為它會一直跟著你。

我曾看過一部電影，主角身在貧窮的家庭，經濟並不富裕，勉強能渡過三餐，有一日，主角的妹妹上學看著別人穿著新鞋子，投以羨慕的眼神，主角看到了便下定決心要為妹妹賺取一雙新鞋，因緣際會下，學校舉辦的越野比賽第二名獎品即是新鞋一雙，主角參予比賽，並盡力的奔跑著，內心的念頭只有為妹妹取得新鞋的念頭，一路狂奔，即使在途中跌倒了，也還是繼續爬起來，奮力的向前跑，到了終點才發現自己奪得了第一名，上台領獎時，主角雙眼落淚，眾人以為是主角太過感動，不過沒有人知道它是感動還是傷心。要是你，認為主角當時的心情如何？在每個不同的家庭裡懂得知足的人很多，但為人付出的心卻是很少，真心為人付出，自己所得到的其實比付出的還要多，得到的是一顆滿足的心，滿足的心代表著幸福的開端。

我們是否學會了放下自己所堅持的人事物，拿堅持的自己與未放下的自己相比，實在的改變了很多，改變了的你，世界酌實也為了你而改變。當你想改變全世界時，請想想也許我們都忘了，放下也是一種選擇。

四、討論議題：

人生中，你曾放不下過什麼事？想挽回過嗎？