

高英高級工商職業學校 101 學年度第 1 學期三年級閱讀活動心得報告

班 級	廣設 3-2	學生姓名	薛羽晴		
研讀書名	過得還不錯的一年	書籍作者	葛瑞琴.魯賓		
出版單位	早安財經文化	出版年月	2012 年 07 月 01 日	版次	初版
班級導師	孫佩辰	國文老師	王千銘		

心 得 報 告 內 容

你覺得自己快樂嗎?想要讓自己更快樂又不知道要如何改變嗎?這本書的作者想變得更快樂而訂了一些對自己的守則,和自己實踐的過程都寫在這本書裡,其中一個我最印象深刻的是一當你找不到東西時,就是該整理的時候。

我覺得這句話說得真不錯,惰性使人不去整理,一堆東西放在那,只會使的心情更煩躁,還有「不要斤斤計較」一個人凡事都要記叫那他絕對不會快樂,而快樂卻是很多人想得到卻得不到的寶物,偉人說過:「優秀的人未必快樂,但快樂的人,往往很優秀。」

為什麼快樂的人會很優秀呢?當你快樂頭腦就會比較清晰,當你快樂對人就會和善,當你快樂你會愛你的敵人.別人的缺點,這樣你就會成功。

有時後吵架也能吵得有趣,不傷和氣,正確的吵架比較不會有罪惡感,一般人吵架都是在生氣的時候,事後,往往後悔不該那麼凶,但當下又沒辦法克制,所以吵架時要正確的吵,要以理性的態度把問題提出來,這樣就能避免掉一個讓你不快樂的原因了。

還有一直嘮叨別人,不如自己動手做,這樣自己比較不用一直嘮叨,還能比較快完成,又不用為此傷和氣,惹得自己和別人都不快樂,可真是一舉三得的呀!像書中作者要幫婆婆辦生日派對,換做之前,她會窮緊張,一直嘮叨她老公,快去做這個,快去做那個,到最後不但老公嫌煩,派對也沒辦成,現在該是她改變的時候了,她自己布置派對,準備禮物.聯絡家人,最後不但老公讚賞,派對也很讓婆婆滿意。

書中的作者之所以想要改變,不只是想讓自己變得更快樂,也想讓身邊的人也感染她的快樂,要變得更快樂首先得先改變自己的想法.情緒,不是有句話這麼說,妳快樂是一天,不快樂也是一天,那不如就快樂過一天吧,我覺得這句話說得很好,使人可以樂觀過一天,很多時候人總是因為一些芝麻小事,心情就變差,但其實換個角度想,也不盡如此,以我個人舉例,快要考乙級證照得一個星期前,我乾媽跟我說:「如果全班都有過,而只有妳沒過,那代表你不認真,但如果搬上只有一些人過,那代表他們太努力,有盡力就好,至少你盡力了。」

這句話地卻安慰我不少,每個人都有糟糕的一天,但當你發現快樂,即使是糟糕的一天,那也是「好的糟糕的一天。」這就是換個角度想的結果,只要妳快樂,那你身邊的人也會跟著快樂,快樂事會傳染的,而且很強,所以看完這本書,你也可以把糟糕的一天,變成「好的」糟糕一天,臉上會掛滿好多好多笑容,也會懂的包容別人,使你的生活.情緒都達到快樂的效果,也可以成長許多喔!