

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 3-1	學生姓名	羅俊傑		
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	沙發出版社	出版年月	2008 年 01 月 01 日	版次	初版
班級導師	江秀英	國文老師	蔡慧美		

心 得 報 告 內 容

看完本書後感觸很多。要放下自己不想放下的事，內心總是很矛盾猶豫不決。就像書中說的「人生就像跑馬拉松，有人背了十公斤的糧食還擔心半路會餓死，有人卻帶著一瓶水就出發，沒有罣礙，跑得自在，無知的人只知佔有，不懂放手…。」有時自己就像那無知的人，不知道怎樣才能放下，只會在原地打轉著，重蹈覆轍讓自己很難過。自己當然知道有時要適時選擇放下，不要堅持在無意義的事情上，但是真正面對時，選擇放下還是會很折騰。

從本書當中，我學到許多讓自己更快樂面對與讓心情更美麗的方法。書中用了很多小寓言教我們如何適時放下，不要太執著。一直執著對事情無益，努力過了，放下也問心無愧了。書中也寫到「放下」是每個陷入執著困境的人，最好的出路。因為在放下的瞬間，我們並沒有失去什麼，反而是另一個釋下重負輕快美好的開始。

雖然要我現在完全做到，還有很大的進步空間，因為「放下」還是令人不捨。但是不放下，會讓自己一直在原地打轉，所以，適時放下是最重要的了。但是，不管我們做什麼樣的選擇，都必須為自己的選擇付出必要的代價，所以選擇時千萬要謹慎，有些事情是不容許重新來過的；既然選擇「放下」了，就要努力讓新的開始更加美好。

要『放下』其實還是很難，只是選擇的當下，要思考放與不放之間，哪一個對自己比較好？既然選擇了，就要自己承受後果。不過，我還是認為要適時地放下才有更美好的開始。要記得：「放下」並沒有失去什麼，反而而是依個新的開始。