

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	資處 3-1	學生姓名	陳一華		
研讀書名	改變態度就會幸福	書籍作者	千江月		
出版單位	普天出版社	出版年月	2012 年 11 月 01 日	版次	初版
班級導師	黃英宗	國文老師	蔡慧美		

心 得 報 告 內 容

人活在世上絕大部分的困擾和煩惱，都來自自己不願意放下偏執，改變自己的態度，才不會一直陷入自尋煩惱、自作自受的心靈禁錮中。

只有懂得放下並適時改變，用全新的心情看周遭的人事物，才能不再患得患失。人生當中的最大阻礙很大的可能就是自己，當你期望一生順遂時，就已經陷入自己設下的心理魔障，眼裡一直看到的就是已經設定的目標，再也容不下其他可能的誤差，結果就是失望再失望，理所當然地就沒辦法邁進，只能停在原地悲傷。

只有做好萬全的準備，主動正視危機，面對迎面而來的問題，你會發現，事情沒有想像中麻煩。所以，別再坐著煩憂，除了根本不能解決問題外，也許那些你用想像把它複雜化的事情，只是自己嚇自己而且根本是輕而易舉的小事罷了。行動吧！別再錯失良機了，這樣是不會被同情的。你，還要選擇繼續逃避嗎？

許多有成就的人，背後往往都有守護他、支持他的人。面臨抉擇或遭受挫折時，心靈總是特別脆弱，所以，千萬不要因為有所顧忌，不願伸出求援的手，人生中總有一些契機，會需要或遇到貴人，無論是家人、朋友，甚至是萍水相逢的陌生人，都可能適時提供小小的一字一句意見或給予鼓勵，說不定就改變自己的一生，那樣的轉變可能遠遠超乎你的想像。

不要忘了自己也需要被愛被支持，更不要吝惜給深愛的人一些鼓勵，當然更不要忘了謝謝那些曾在生命中給予你支持的人。施與得之間，流動的就是這樣彼此最真摯的感情啊！所以，改變一下態度吧，下一站，可能會得到永遠的幸福喔。祝福你！