

# 高英高級工商職業學校 102 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 | 洪嘉翎                 |    |    |
| 研讀書名 | 幸福，就在捨得放下後 | 書籍作者 | 蘇夏文                 |    |    |
| 出版單位 | 曼尼文化       | 出版年月 | 2009 年<br>11 月 03 日 | 版次 | 初版 |
| 班級導師 | 李芳俞老師      | 國文老師 | 吳涵潔老師               |    |    |

## 心 得 報 告 內 容

幸福，就在捨得放下後，在我看完這本書後卻感受到無比貼切，因為它說出許多人們心中常有的感覺與想法，當然包括我自己。

在我看完這本書後我了解到：捨去，不一定是痛苦的，有的時候，捨去一樣東西卻可以獲得更多；反之，如果緊抓著那樣東西，說不定會讓自己失去更多。在人生中，捨去的東西很多，但得到的呢？也許多，也許少，但其實都是有所得的吧？至少我是這麼想的。幸福，其實都在不遠的地方，只是看自己願不願意放下。在生活當中，學會放下，才能得到真正的快樂。有捨才有得，就是常聽到的小道理。就像你是否要為了一個樹木而放棄整片森林一樣吧？有的人可以很快速的回答說：我要整片森林。但他是否有想過？說不定那片森林的樹木都是爛樹木呢？而有的人卻是堅持他只要那棵樹木，而他又有想過那整片森林嗎？其實很多事物都是一體兩面的，不是嗎？

很多事情我們不應該太執著於過去放不下想不開，這樣會讓自己變得不快樂。拿得起就要放得下，這才叫作堅強！不是嗎？有些時候當我們面臨抉擇時，總是會猶豫，而有得時候，我們也會被身旁的人勸告或者是自覺而選擇放下。但有時當我們要放下時，心中卻又冒出不甘心的想法。捨得就是要在自己心甘情願後放下，才叫作捨得。