

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	汽車 3-3	學生姓名	陳仁傑		
研讀書名	下一步，該怎麼走	書籍作者	幾何		
出版單位	喬木出版社	出版年月	2007 年 08 月 01 日	版次	初版一刷
班級導師	洪敬閔老師	國文老師	蔡慧美老師		

心 得 報 告 內 容

人生很多時候，常常要面臨「下一步該如何踏出？」的困境，也常常在需要做出抉擇時猶豫不決，除了要顧慮這個也要顧慮那個之外，另一個重要的因素是因為不知道做了這個抉擇後，會得到什麼後果，因此，就更容易遲疑了。

「下一步，該怎麼走？」我覺得有時候要學會在心裡紛擾不知所措時，自己一個人靜下心來休息一下，看看四周的風景，或許下一步映入眼簾的，就是一片美得令人難忘的風景。

書中提到人在憂鬱、害怕、失去的時候，特別會猶豫不決。這是可以理解的，當人遭遇不順遂時，都會本能地做出困獸之鬥，有縫就鑽的舉動。其實這是好現象，表示有「接受、面對、處理、放下」的勇氣，總比遇事束手就擒，什麼努力都不做要好。我很認同書中說「逃避並不是唯一的辦法，那只會讓人懦弱而已。」這句話，教人用更積極的作法，去面對、解決問題，因為問題來時，既然躲不掉，就只有去面對、解決這個辦法了。

書中讓我感觸最深刻的議題是：當寂寞的時候。現今的社會裡，人人為了生存，大都腳步匆忙又表情冷漠，只有在夜深人靜時，才能卸下心防與偽裝的表情（可也不是人人都能同時卸下壓力）。縱使在白天裡有很多人像眾星拱月一般簇擁在你身邊，但也沒辦法持續到日日夜夜。所以，每到夜晚時，有哪一個人不必接受歡樂過後的孤寂？有誰能天天歡笑入夢，避免夜晚的寂寥？書中有這麼一段話「人與人就如同夜空中的繁星，看似相近，卻差之千里。」是啊！即使是耀眼明星，也一樣要面臨孤獨的夜晚。我想他們孤寂的感覺應該會比一般人更強烈吧？

面對挫折、失志，人都必須獨自去面對。孤獨是人擺脫不了的宿命，雖然有時難免陷在身旁沒人可以支助的狀態，但孤獨不是寂寞，只是獨自一人，但心靈是滿足的，所以人必須要學習在孤獨中勇敢面對生活，冷靜獨自解決問題。

寂寞不是物質的缺乏，是心理的空虛，是即使有人也完全沒有親友願意幫忙的無助。寂寞，令人感覺空虛、害怕，但人還是不能一直沉溺在寂寞的氛圍，因為寂寞而麻痺而失能。所以我認為，反正誰也不知道做下抉擇後，會得到什麼後果，因此，先學會享受孤獨，再學會冷靜，特別在難以抉擇的時候放空自己，靜下心來休息一下，轉個彎，會發現四周又是另一種不同的的風情了。即使不是，相信在一番沉澱後，思維會更加條理清晰，判斷也會更加準確。