

高英高級工商職業學校 102 學年度第 1 學期班級讀書會

閱讀心得報告

班 級	餐管 2-1	學生姓名	湛警苑		
研讀書名	不曾心碎，就不知什麼是幸福	書籍作者	黃桐		
出版單位	人本自然文化有限公司	出版年月	2011 年 10 月 01 日	版次	初版
班級導師	黃立偉老師	國文老師	蔡慧美老師		

心 得 報 告 內 容

一、圖書作者與內容簡介：

本書在敘述人如果沒有經歷過人生低潮或最痛苦的事情，都不會了解自己真正想要的是什麼，和除了心碎之外，沒有什麼可以代替這些令人痛苦的快樂事情。作者認為由自己慢慢的去體會與發現，反而更可以看清楚自己的想法和自己想要什麼東西，也可以藉由這些事情讓自己更成長、更成熟，以後面對問題時，就能輕輕鬆鬆解決它。

二、內容摘錄：

愛，不是永遠如此美好。它可以讓人感覺人間即是天堂，卻也能讓人痛徹心扉，度日如年，甚至讓人失去對未來的希望，對生命的興致。(p. 11)

妳的愛情，就好像妳的珍珠，沒有愛，妳覺得自己活不了。但孩子啊，妳別忘了，妳身邊還有許多和愛情一樣重要的東西__像是溫暖的親情、可貴的友情、踏實的工作。(p. 18)

沒有人會百分百痊癒，但有一種人，會不再想著過去的恨，只期盼明天的愛，所以走過晦暗的幽谷後，他們的人生容易快樂，並覺得圓滿。(p. 142)

三、我的觀點：

我覺得這本書透過許多故事告訴我們解決事情的方法，同時藉此開導我們，讓我們知道心碎不一定是痛苦，反而是在痛苦之後，學會怎麼站起來繼續走下去，把負面的想法轉變成正面的能量。

例如；如果在愛情上受到傷害，千萬不要因此影響自己整個生活，因為人生除了愛情，

還有很多很美好的事情等我們去發現，例如在我們背後默默支持我們的還有親情和友情。在我們難過、傷心、痛苦的時候，觀愛我們的人也會難過，所以，我們要記得：當我們難過、傷心、痛苦的時候，就是「親者痛，仇者快」的時候，千萬不要作這樣的傻事。

每一場愛情不一定都有好結果，不是你不夠好，而是沒有緣分。所以當一場愛情結束的時候，就是意味著要你等待下一個更好的人出現，一個讓值得你珍惜，他也珍惜你的人。去了個沒緣分的，下一個會更好。

如果不曾經歷心碎的痛，就不知道幸福是那麼地美好。「心碎」是因為用了全部的真心對待後，卻遭到背叛的感覺。所以，不一定只有愛情會讓我們心碎，親情跟友情也一樣，吳宗憲不是唱一首歌叫「真心換絕情」嗎？對人生而言，這應該是一種常態，所以我們應該要學會在遭受愛情、親情、友情心碎的蹂躪後，我們真正要珍惜的幸福是什麼？我相信，沒有經歷這些心碎，我們根本就不知道什麼是幸福。

在受傷之後，會發現最後始終陪在你身邊安慰你給你勇氣的這些人才是真正關心你的人。這何嘗不就是一種幸福？當然，我覺得「幸福」有很多種，看自己如何去定義，有的幸福是假象的，譬如有些想利用你的人，他可能會先讓你有幸福的假象，最後才讓你如「南柯一夢」，轉眼成空。所以，判斷權也都在你自己的心眼之間。

當你真正愛一個人的時候也要用對方法，因為每個人都是來自不同的家庭，有不同的人生經驗，所以相愛容易相處難，要聚在一起磨合生活習慣和觀念想法是很不容易的事情，所以，當你真的遇到喜歡的對象時，愛他也要用對方法，如果用錯方法，那原本以為就是單純的愛也會變調，所謂「言者無心，聽者有意」，誤解了有時真是百口難辯啊！所以用對方法很重要，就像老師教我們一樣，要注意個別差異，然後用不同的相處模式去對待，這種情形不僅是愛情的愛，就是親情的愛、友情的愛也一樣。所以，要如何做也是我們要謹慎思考的問題。

看完這本書帶給我很大的啟發和鼓勵，同時讓我知道對待每一個人的方法必須不一樣；另外也學習到愛情不一定每一場都是完美的，我們要在心碎之後，學會珍惜當下的幸福，學會去發現愛情之外，自己周遭還有其他美好的事物；而且，如果不曾心碎，就不會知道圍繞在自己身邊的還有其他的幸福，所以，甚至還要感謝讓自己心碎的人，同時更要好好守護這得來不易當下的幸福，否則，轉眼之間，幸福可能就已經溜掉了。

四、討論議題：

如何在心碎之後的當下，發現圍繞在自己身邊的還有其他的幸福？

如何發現每一個人之間的個別差異？