



班級： 普二乙

姓名： 王顥喆

書名—封與谷：超越逆境，享受逆境的人生禮物

我的觀點

其實，剛看到這本書時，我以為是一篇大論的小說，可是當我翻閱之後卻發現，跟我想的是差多的，他的內容淺顯易懂，不會跟一班小說一樣，輸了一大串也沒搞懂他的意思，內容也讓人感覺很生動，他用故事的方式來描述，這本書，讓我沉靜在這故事之中，和這年輕人一起感受它所度過的快樂，悲傷，一起思考他所面對的逆境。

剛開始時，年輕人覺得自己常常做得不夠好，常失敗，可是這些都是負面的想法，也就是逆境，如果在逆境裡都一直找不到好方法來解決，那就會呆滯在逆境裡，不斷受到挫折，恐懼，所以她決定去一趟高山，在爬山 的過程中，一定會有有些困境，不過他越爬越快樂，爬到山頂後，他克服了拱距。更感受到身處在山峰與山谷這兩者間之間的不同的感覺，不要和怕自己所做的事情是否對或錯，總是要試試過，才會知道他的是非對錯，如果錯了，就要去修正他，鵲果對了，之後就要知道自己錯在哪裡，才知道正確的方法是什麼，避免之後問題程到覆轍。

一個人的感受，與他個人觀點息息相關，重點不是和其他人比較優不優秀，而是遇到挫折或是不好的事，還是能覺得自己是最好、最棒的人；平常別人對我冷嘲熱諷，我有時會覺得自己可能是那樣的人，一直不斷找出自己的缺點，卻把自己的優點給縮小了，我看了書之後，我才懂得要讓自己更進步，肯定自己，所以別人的話再多、在嘲諷，都要常常告訴自己是最棒的，不能讓別人看低我，除非我不肯定自己。

高峰和低谷中，總會有個讓人喘息的地方，那也就是高原，在努力爬到高峰時，如果只是一心只想往上爬，那這其中，一定會錯過很多能讓自己更好的方法，所以高原，是個可以讓人用來休息、反省，再繼續出發休息處；俗話說，「休息，就是為了走更長遠的路」，這句話，很符合往高峰而停留在高原的人，但是，鵲果是常常待在低谷的，跑上高原，可能就為了逃避現實，躲在自己的心中世界，那就只是為了不敢自己面對現實的恐懼，而來高原的理由，所以來到高原，先想想，自己是處於高峰，還是低谷。

人生的順境或逆境，都是老天賜給自己的一個禮物每個禮物，都是非常珍貴的，只是在拿到珍貴的禮物之前，要先經營好，而當自己發現自己的理想願景時，一定要去好好追隨，這時禮物的包裝，就會追隨願景，慢慢拆開，最後得到的，是自己最美好的高峰，而那時，心中的恐懼會煙消雲散，史的內心更安詳，寧靜。

不管事順境還是逆境，都是人生必經之路；就算沒從低谷爬上來，也不要放棄，只要自己做患權的診被，一定會創造高峰的；在順境時也不是不可能會遇到挫哲，所以在高峰要常常為自己做好準備，才能迎接之後一座又一座的高峰；高峰和低谷，都是一種討站，如果不能馬上面對，就先去高原思考再來面對，如果能直接面對，並且好好解決，那生命一定多采多姿。