



班級： 觀二丙

姓名： 江敏慈

書名—領悟兩個字，找回那個微笑的自己

我的觀點

我覺得這本書激發了我很多的想法，因為我在日常生活中常常會遇到困難，可是在面對挫折打擊時，卻會用逃避來解決事情。如果不好好想著如何改善，問題就不會因此解決，而是日積月累地成為更大的石頭壓在我身上，直到最後自己無法負荷為止。

而《領悟兩個字，找回那個微笑的自己》這本書裡面有一篇——也是我最喜歡的一篇——有寫到：「我們不斷的追求，或許想增強實力而往上爬，也可能為自己所愛變的更好。」他舉了一個圓的例子，有個殘缺的圓，因為不完整，只能慢慢滾動，能欣賞沿途的美景，和毛毛蟲聊天，當他找到一個合適的碎片拼湊起來後，能滾動的更快了，但無法像以前一樣，注意不到路邊的花草樹木，不能和毛毛蟲聊天了。也許追求讓我們更好，補足缺少的東西，那可能是重要的名聲、成就、權利；於是我們汲汲營營的追尋，熱衷在我們所沒有的事物，為什麼不能滿足已經擁有的幸福了呢？答案就是你個人在意的價值觀。

每個人都有自己想做的和不想面對的現實，因此我在躲避這些令我想起頭痛的煩惱時我都會看這本書。他給我許多啟發，讓我能用不同的看法去看事情，很多時候靜下心想，也許事情並沒有那麼糟糕。書中舉了許多發生過的例子，和在別人身上爭吵不合的範例，讓我們用第三人角度去看其實也沒那麼嚴重。我們在漫長的成長過程雖然會挫敗，但正因為生命如此多彩多姿而又富有戲劇性，「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」，忍過的人代表離成功已經不遠了！

我是個不懂怎麼處理自己情緒的人，也因為這本書開導了我很多觀點，讓我更知道怎麼處理這些讓我感到不開心的事情，遇到挫折時也看開很多。裡面有寫到一個很重要的觀念：「自愛」，他說：「愛最大的問題，就是每個人都希望被愛，而大家最欠缺的就是愛；每個人都想找個愛我們的人來證明自己是最可愛的，當找不到或失去愛時，便誤認為自己不值得愛。」我們常常需要別人的眼光來認可一件對的事情，卻忽略了自己原本的本質，所以要先對自己有信心，也要先從最基本的愛自己開始。

如果連自己都不喜歡了還能怎麼讓別人欣賞呢！我們不能因為一時的成敗而放棄，改變，不是讓人跌落，而是給我們起飛的挑戰！有勇氣面對才會離夢想越來越近，不管是現在正起飛的你，還是暫時還停留在深淵需要一個墊腳石幫助你起步的人，我們都必須放下執著，最後換個方式思考，其實我們已經很幸福了，它不是在你擁有什麼，而是如何看你所擁有的。它沒辦法衡量也不是看外表，而是內在的感受，當你有一顆簡單富足的心，不需要任何外力借助，就能立即感受到幸福。

