



班級： 普一丁

姓名： 簡亭瑜

書名—快樂，只有自己能給

我的觀點

這本書帶給我們很多人生中必須學的道理，相信別人帶給我們的苦惱才是苦惱的根源，意思是叫我們不要想太多，沒有人能夠也沒人可以掌控我們自己的心，即使仇敵也辦不到。這點我覺得很重要，如果你認為某人應該為你的感覺而負責，表示你已經給予了它掌控你的權力。還有人們因為很多別人對不起自己的事而耿耿於懷，心裡喊著『沒辦法，我就是忘不了!』可是這本書告訴了我們，念頭只是個過客，它們會自己離開的。

下次你閉起了你的眼睛，過幾秒後，你就馬上睜開，或者你會想要喝杯茶，就馬上忘了剛剛你想了甚麼事情。表示你不去抓住這個討厭的念頭你就會發現這個負面情緒馬上就會消失不見。這本書還教了我們一個很重要的觀念，就是不要忘記，報復就像你扔出的木炭，永遠傷害別人少，汙染自己多。還有要記住你原諒誰跟別人無關，而是跟你自己有關。如果你懂得愛自己，就不會了一個不愛你的人去傷害自己；如果你懂得愛自己，就不會為了恨那個人侮蔑自己靈魂：如果你懂得愛自己，就不該繼續浪費你的生命。多一分去想對不起你的人，便少一分鐘去做更有價值的事。

還有發現過去的錯誤，代表你會自我認識與反省，表示你也知到甚麼東西是錯誤的，即使在錯的道路上也有值得一看的風景。只要這樣想，一切將成為美好的經驗，引述國詩人雪萊的話：『如果錯誤能讓你學到經驗，那麼你就毋須為錯誤感到後悔。』還有人們常常總愛說，早知道當初怎麼樣怎麼樣，但這本書告訴我們如果當初知道要怎麼做的話，你就不會這麼做了。你之所以知道自己錯了，就是那個經驗帶給你的領悟，不是嗎？還有要學會擦掉自己心中的那條線，人最麻煩的問題就是將事物劃分為二，當你劃分出『應該』，也就產生了『不應該』；當你訂出了善良，也就又產生了邪惡；當你說這是好的，卻也產生了不好的。這是所謂的一旦我們的心中劃出了那條線，對立就產生了的二元對立定律？是我們以「標籤思維」弄上去的。

這本書主要說了很多道理，最重要的事你要知道，快樂是一種本能反應。小時候可能只要一顆好吃又美味的糖果，或者一個玩具、一隻小狗，一張上面寫著一百分的考卷，就能夠讓我們感到無比的喜悅。但長大之後，快樂便難了，考試一百分和一個玩具一隻小狗什麼之類有關的東西，都不會變得很快樂了，反而是和朋友出去玩去逛街、心儀的對象說愛我，這種東西才會讓你變得似乎才會快樂起來。不知不覺間，我們和快樂疏遠了，快樂變成一個需要去好好的學習一個重要課題、需要去努力追求的一個目標。要去想是哪變了？社會的期待變多了，父母的要求高了？還是生活的環境變複雜了，人類變的難相處了，還是自己的慾望變大了呢？只要去放開心胸、鬆開試圖掌控一切的雙手，珍惜生活中已有的小確幸，快樂就會不請自來！

