



班級： 觀二丙

姓名： 廖于茹

書名——一碗湯麵

我的觀點

這本書主要是想傳達快樂是所有的源頭，快不快樂能決定你的生活、快不快樂也能決定你的未來，作者在書中教導很多，例如：如何建立快樂的方式、如何經營快樂的方法，有成功的案例，有別人的經驗，更能補足自己的不足，透過閱讀，能學到的不僅是別人的知識，更能從別人的失敗中去檢視，這樣的方法能降低自己的失敗，也能體會到更多的經驗。經驗是寶貴的，因為它以往不但花時間，甚至還要花許多的金錢嘗試無數的失敗，才能獲得，但經驗又是人人都需要的，所以我們更應該珍惜能取得經驗的方式。

快樂能帶來「自信」，自信是珍貴的裝飾品，它的珍貴並不是因為它需要花很多金錢購買，而是它花很多金錢你不見得能買到它。凡事換個角度思考，心情就會不一樣，天天保持這樣的心態，久而久之“自信”就會從身上散發出來，不用刻意、不用假裝，那將會因為你快樂而貼附在你身上，你就會有最珍貴的裝飾品。快樂能帶來「人氣」，心理學家馬洛斯提出的理論中其中的社會需求，裡面包含人際關係。人是團體生活的群聚動物，少不了的就是團聚，我們需要認識不同的人，透過認識去學習社交；我們需要去學習不同的事，透過學習是適應社會，因此人際關係當然重要，我認為當中有技巧能讓人際關係提升，那就是快樂，每個人都喜歡開心玩、開心笑，每個人都喜歡和快樂的人在一起，因為你也會感到快樂，此時快樂成為人際關係中最好的交際，若兩個陌生的人一見面時，你先傳遞快樂的氛圍給對方，對方也會用快樂的氛圍回應你，如此一來人際關係就不會是問題，因為有快樂。

當你有快樂時，幸福也會瀰漫在你的生活周遭，心有所樂，靈也會有所樂，你快樂的同時你散發出的氣味是樂，周圍的人感覺到的也必是樂，若大家都樂了，那生活必會是幸福的。快樂和幸福其實是相連的，幸福是人類追求生活的目標，但又有哪些人達到了呢？往往都忘記了，內心的煩腦總覆蓋著頭腦裡的一切，臉上自然的浮出的都是急躁，那快樂會離去，幸福又怎麼會來呢？因此想改變得從內心開始，你內心的想法和心情，通常牽著你的外在感覺，若打從內心的拋掉不好的事，那快樂也在不遠處。當你能享受快樂時，就能感受到幸福了。

看完了這本書，我明白快樂是搶不走的，快樂帶來的效益是金錢買不到的！把快樂當成目標培養，當走到目標時，你會發現原來得到的不只是快樂，而是更多。每個人都知道快樂很重要，但又有幾個人能真正的去享受呢？快樂要發自內心，而不是用想的，快樂可以很簡單也可以很複雜，只要改變自己的內心，簡單的快樂能帶你飛往更多地方；若只是表面的，複雜的快樂只會讓你更不快樂。每個人都有快樂的權益，而快樂也是老天贈與最昂貴的禮物。