



班級： 觀一乙

姓名： 游明潔

書名－我們都忘了，放下也是一種選擇

我的觀點

作者提到，所謂「放下」，並不是沒有自己，而是指沒有對抗心，沒有捨不得之心，作者以生活中的平凡點滴為例，要我們懂得分享的快樂，而日常生活中的枝微細節，不要放大，不要斤斤計較，凡事要看淡、看開，放得下、能知足，這樣才能享受「放下」得到的快樂。

在我們日常生活中，時常可以看到很多人凡事斤斤計較，自私自利，貪小便宜；有些人更常為了芝麻小事跟人起爭執。例如：社會新聞裡常看到有人開車按喇叭，就可以引起雙方爭吵；還有家長為了課業成績，就動怒打罵孩子；更有人因為壓力過大而不想不開自殺……不勝枚舉。以上問題經常出現，如果事後去研究當事者的心理，發覺壓垮他們情緒的那一根稻草，也就是讓他們情緒失控的根源，其實都是他們放不下的因素所造成的。

書中有一則故事，頗發人深省。故事是一對夫妻，妻子清早起床後，發覺自己的丈夫臉色很不高興，一問之下才知道，原來丈夫是在氣她昨天又花錢買了一件新衣服。後來，連她有事要回城裡娘家，請丈夫載她回去都不願意，還叫妻子自己坐公車回去。沒多久，丈夫突然聽到窗外傳來一陣騷動，他聽到鄰居大喊：「不得了啊！通往城裡的橋斷了，一輛公車掉了下去！」丈夫驚慌之餘，匆忙趕到河邊，看到河邊有如人間煉獄，河床上的公車幾乎摔成廢鐵，救難人員不斷抬出一具具屍體，看得丈夫心急如焚，痛不欲生，悔恨不已。最後還聽到救難人員說，有些屍體被河水沖走了，聽到這消息的丈夫，傷心欲絕地跑回家，一進家門後，卻看到妻子平安待在家裡，一問才知：妻子因為先去退還新衣服，所以才沒趕上公車，真是幸運！

故事的結局雖然是丈夫虛驚一場，但是我們不妨假想：如果妻子真的搭上公車，最後遇難身亡，丈夫一定會自責不已，悔恨終生。所以說，何必為了一件衣服，就氣得不開車載妻子回娘家呢？俗話說：小不忍則亂大謀。丈夫何必為了小事而生氣，而且還氣得那麼久呢！這都是因為他沒有學會「放下」。

書中提到：世界上很多人為了財富而煩惱，作者為此舉了一個故事。有一天，一位國王突然心情不好，於是換上便服，帶著幾名大臣走到市集。突然，國王聽到一陣快樂的歌聲，原來是一名賣水果的小販，國王好奇的問他：「為什麼你可以這麼快樂？難道你賺很多錢嗎？」小販笑嘻嘻回答：「我的收入少得可憐，一天賺不了多少，連住的茅草屋遇到下雨都會漏水呢！」聽到這裡，國王賞給小販一大袋金幣。小販收了金幣，回到家後，好幾天都為了這些金幣不知怎麼花，不知要藏在哪裡而不安，導致他夜夜失眠，實在太痛苦。於是，小販又把金幣送還給國王，從此，反而心安理得，夜夜好眠，很快樂地過生活。作者利用這則故事告訴我們：小販能在貧窮中找到快樂，就是因為他能「知足」。

懂得「放下」，學會「知足」，就是通往快樂的捷徑。下次當煩惱找上我們時，不要焦急，讓我們告訴自己：「放下」也是一種選擇，「知足」就能帶給我們重回快樂的生活。