



班級： 普三乙

姓名： 張綺恩

書名－你快樂所以你成功

我的觀點

快樂是什麼？我們是因為成功帶來快樂，還是因快樂帶來成功？這是我閱讀《你快樂所以你成功》這本書所想到的問題。

從前的我，對於成功有許多期待，但當我達成目標時，我發現自己並沒有擁有當初所想像的那麼快樂。這本書啟發了我對於快樂成功學的認識，讓我思考成功的定義以及快樂之道，若能運用快樂的感覺重設頭腦方程式，獲得成功的同時，也能擁有幸福的感受。

作者相信一個人越快樂，就越成功，我想要把課業顧好，也想要樂在其中。我想同時擁有成功和快樂，然而手機裡的無窮資訊已經使我眼花撩亂，我總是不斷查看電子郵件或簡訊，瀏覽最新的新聞；我忽略了活在當下的重要，忙碌的人一心多用；有生產力的人選擇專注。我們總是忙碌著，一下子做這個，這一下子做那個，效率都沒有提高，只是造成分心拖延進度罷了，真正快樂的時候，往往是在我們最專注的時刻，在全神貫注下，注意力高度集中，完成一件事情也就能事半功倍，也能提高成就感，當下快樂，從過程到成功都能享有成就感。

面對挑戰時，若能強化生命的韌性，愈挫愈勇，便能面對更多的難題，而不會選擇逃避。泰戈爾曾經說過：「只有經過地獄般的磨練，才能煉造出創造天堂的力量；只有流過血的手指，才能彈奏出世間的絕唱。」逆境能造就強者，內心更要保持平靜，不管遇到多麼困難的挑戰，第一步便是使內心保持平靜，快樂不是成功的結果，而是使人成功的原因。你快樂嗎？快樂就是成功的秘訣，擁有正向情緒能幫助我們學習更快速而有效率，也能化解難題。

科學家研究，擁有正向情緒能增強人們的體力，也會降低各種疾病的風險，擁有爽朗的笑聲，令人感到愉快，可以消除緊張並活化腦部的愉悅中心，思考力增強，對於目前身處高三緊張生活的我而言，笑聲是我的安慰劑，讓我在繁重的課業壓力之下，獲得穩定心情的力量。我知道，再緊繃的生活，也是需要放鬆，適當地讓自己的放空，不但是提供了前進的力量，許多新鮮的想法也會出現。

想要獲得快樂，就要學會善待自己，對自己寬容。人生也不過短短幾十年，學會善待自己，照顧自己的內心，太多無意義的自責與擔心，使我們不斷地在焦慮與

悔恨中輪迴，如陷泥淖，無法前進，若是能對自己多些寬容，並且從失敗與挫折中尋找學習的意義，那麼成功便不遠了。

真實面對自己，並享受努力過程中的每一刻，這是我閱讀本書的最大收穫。我不再認為自己需要做更多、做更好，才能獲得快樂，當下就能獲得平靜與喜悅，當我不再和自己對立，也不再陷入「只要努力撐下去，繼續拚搏，就能成功，得到快樂」的迷思，而是因為我快樂，所以我成功。

