

國立臺灣科技大學圖書館
「書香獎勵閱讀計畫」心得報告

計畫案號	113-1	繳交日期	113/02
讀者姓名	吳孟蓁	單位 系所	人工智慧跨域科技研究所
書名	最後 14 堂星期二的課		
心得	<p>《最後的 14 堂星期二的課》非常引人深思，特別是那句「學會死亡，才能學會活著」。一開始，我對這句話感到困惑，但隨著故事的發展，我開始明白，作者所說的「死亡」並非指肉體的消逝，而是更深層次的心靈境界。當我們意識到生命的短暫，對世界的觀點也會因此改變。我們不再追求虛榮和物質，而是尋找心靈上的滿足和內心的平靜，這種改變讓我們更加注重內在的平衡和真正讓自己感到快樂的事物，這些曾經視為重要的事情，在面對生命的無常時，顯得微不足道。</p> <p>在第六次星期二的課《感情與執著》中，莫瑞對於情感的探討令我印象深刻。生活中，我們總是被各種情緒所左右，例如失戀時的傷心、完成重要任務後的欣慰等等，莫瑞告訴我們要學會超然不執著，讓感覺完全流過我們的心靈，然後釋放它們，這樣才能夠真正的放下，讓自己得到解脫。在生命的歷程中，我們需要學會接納情緒的波動，並且從中學會自我療愈，使心靈更加堅強。</p> <p>在接下來的禮拜中，莫瑞進一步探討了愛的意義，包括金錢無法代替的溫柔、愛與婚姻等主題。人們都渴望著愛，但有些人迷失在錯誤的尋找方式中，有些人則明白愛的真諦，努力去付出、去關懷。莫瑞指出，愛是這個世界最需要的東西，也是最難以被取代的。因此，我決定成為一個懂得付出愛的人，投入去愛人、去關懷，並且將自己所擁有的分享給他人，讓生活更有意義，更加豐富。</p> <p>總的來說，《最後的 14 堂星期二》透過對死亡的思考，教導我們許多關於生命的哲理，開啟了心靈上的新視野，有些事情是永遠無法被替代的，有些道路不需要親身經歷也能夠明白，這本書給了我們許多值得深思的啟示，這也許就是莫瑞希望我們理解的。</p>		