

**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	113-12	繳交日期	113/04
讀者姓名	陳怡禎	單位 系所	化學工程系
書名	過得還不錯的一年:我的快樂生活提案		
心得	<p>沒有人想每天都過的很負面，大家都想快樂的度過每一天，但很多人都不知道自己的快樂泉源是什麼，要怎麼變快樂。亞里斯多德說：「快樂就是至善。」，我們之所以嚮往權利、財富、美貌等等，就是因為相信這些能夠帶來快樂；而法國科學家帕斯卡說：「每個人都追求快樂，無一例外。無論他們採取什麼不同方法，這個終極目標都是一樣的。」沒錯，人生在世就是該追求快樂，追求快樂也是有方法的，這本書就教了我們不少怎麼讓自己更快樂的方法。</p> <p>書中有一個主題讓我非常有興趣，作者認為我們應該改變我們的想法，當我們在做一件事時，我們會覺得「為了團隊」或「為了父母」就該這麼做，例如在小組作業時主動承擔最困難的部分。但當別人沒有如我們想像中表達感激時，我們就會不開心，作者說我們應該要改變態度，告訴自己：「我這是為了自己，不是為了任何人，這是我自己想要的。」比起說服自己承擔最困難的作業能得到其他人的感激與讚美，不如心中想著完成這次作業我能進步多少，得到多少收穫。雖然這樣聽起來有點自私，但表示我們將不再在乎是否得到其他人的讚美，不用執著於別人是否看見我的努力，我所做的一切皆是為了我自己。我們常陷入迴圈，覺得自己的努力應該要讓所有人看見，就算失敗了也想聽到別人的安慰或鼓勵，卻忽略了努力的過程中比起其他人的讚美，自己本身的自我成長才是最重要的，讚美或許能讓我們快樂一時，但當想著做這件事是「為了自己」時，做起事來也會更心甘情願，生活也不會困在怨懟中。</p>		