

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	113-34	繳交日期	113/06
讀者姓名	陳怡禎	單 系	位 所 化工系所
書名	不抱怨的智慧:你手中握有翻轉人生、改變世界的祕密,那就是-立即停止抱怨!		
心得	<p>每當生活不如意時，我們總會想抱怨，好像多抱怨幾句所有不如意便會消失，但其實不是這樣的。越是抱怨，反而累積更多不滿，讓事情更不順遂，所以不抱怨是一種智慧，也能讓日子更加順利。</p> <p>抱怨會對自己帶來很大的傷害，而且會抵銷能力及運氣，還會讓身邊的人不想靠近我們，因為你周遭的負能量太多了，所以書中說抱怨是最消極的自虐，我覺得說得沒錯，一直抱怨不但不能解決問題，還會放大問題。想要得到成功及快樂，怨氣是最大的敵人，而喜悅是最大的助手，只要我們覺得開心，就會發現事情突然變得順利許多。我們要盡可能找到不快樂的根源，改變它，讓快樂得以釋放，並且把尋找快樂當成一個尋寶遊戲，會很驚喜的發現，快樂是生活中的每一件小事，不只在最後改變不快樂的根源時我們會覺得快樂，在尋寶的途中也處處充滿小寶物。</p> <p>從書中可以發現作者認為想要不抱怨快樂是非常重要的的一件事，不抱怨我們才能找到快樂的方向，在這之中正向思考也是通往快樂的一大步，雖然時常維持在一個正向的狀態偶爾也會覺得辛苦，但這是需要練習的，少一句抱怨，多一句笑容，其實煩惱沒有那麼難解決。生活中也不可能處處充滿完美，偶爾的小缺陷反而是人生的意義，困境和挑戰是必要的，正因為有這些困難，才會體會到寶貴的經驗，而非只有快樂的空虛。</p> <p>想要成功，正向思考是非常必要的，一直沈浸在負面情緒中的人只會離快樂越來越遠，因此，學習如何有不抱怨的思考模式非常重要。</p>		