**給自己的力量**

**──我看《1％的力量》**

書名：《1％的力量》

作者：鐮田實

出版社：遠見天下出版股份有限公司

帶領人：四技觀光一乙 胡羽庭 40425227

參加人員：

四技觀光一乙 劉姿廷 40425204 四技觀光一乙 吳佩穎 40425221

四技觀光一乙 楊恩妙 40425226 四技觀光一乙 黃莉棋 40425228

四技觀光一乙 簡嘉儀 40425230 四技觀光一乙 江孟蓉 40425231

四技觀光一乙 莊茗玉 40425256 四技觀光一乙 陳臆雅 40409353

四技觀光一乙 黃茹筠 40409354

研讀時間：民國 105年4月1日

研讀地點：耕讀園

　　「先做 1％」、「每次做 1％」、「為別人付出 1％」是我看完 1％的 力量最大的收穫，也讓我有很深的感觸，現在的社會最需要這 1％的力量，那怕只有這微薄的 1％力量，每次付出一點、一點一點的累積、積少成多最後會改變我們生活中身邊的人事物也會改變了這個社會需要我們幫助的人。

　　也許有時候在日常生活中會覺得不差這 1％，對生活也沒什麼太 大的變化，但是我們可以是事先做 1％來改變生活習慣，或許這樣聽 起來感覺很簡單，要改變長久的生活習慣，並不容易，就是要把我們 自己的心靈和身體向前踏出一步。有一句話說「不出去，眼前就是你 的世界。走出去，世界就在你前面。」，踏出一步看看外面的天空， 讓自己的世界過得更豐富更精彩，不需要別人帶領者我們走，我們自 己也可以走出一片天。看完之後我自己認真地思考 1％是一個非常奇 妙的數字，與 100％相比起來是個微乎其微的 1％，但與 0％相比實， 它卻是個極其驚人的 1％，不要小看這 1％的力量，1％具有無窮無盡 的浅力。

　　日本有一位很有名的醫生鐮田實在這本《1％的力量》中寫了一 段話—「想要一口氣做到 100％，很難；如果先從 1％開始，事情就 容易多了。忍耐 1％，在討厭的事情也撐下去；先做 1％，再難的事 情也能勇敢跨出第一步」這句話說得很有道理，也很實在，一次做到 完美其實真的很難，是經歷無數次的失敗才嘗到完美的果實，在職場上的大老闆們不是一天就學會當老闆，是靠自己努力學習、肯吃苦耐勞的咬緊牙一步一步往上爬才有今天的他們。在人生當中都有很多千百般的不願意，就算是不願意又不得不去做，只能靜下心告訴自己沒關係一下子就完成了。

　　在這個世界上有很多值得我們去挑戰的事情， 不管是日常生活中週邊的事務、工作、家庭或是吃喝玩樂等等，或許 有難度但踏出地一步就是成功的第一步，人生不要永遠往後看自己走 了多少路，過去走過的痕跡讓我們成長，而要勇於要往前看，路還很 長還有很多等著我們去做等著我們去實現。夢想這條路不是平白無故 得到的，是要付出比 1％更多的精力，腳踏實地的去完成它，夢想這 條路跪著也要把它給走完，自己選擇的路沒有理由說要放棄。

**（指導老師：許彰女）**