**人**

**──《盡力就好，天塌下來又怎樣！》**

書名：《盡力就好，天塌下來又怎樣！》

作者：金盛浦子

出版社：啟思出版

帶領人：四技時尚一乙 謝佳純 40427205

參加人員：

四技時尚一乙 張蔓萱 40427209 四技時尚一乙 柳湘柔 40427213

四技時尚一乙 鄭小萑 40427214 四技時尚一乙 龔玉萍 40427224

四技時尚一乙 王敏倫 40427247

研讀時間：民國105年4月29日

研讀地點：正修科技大學圖書館

從剛開始找到這本書的時候，光是看到標題就覺得很激勵人心！其中我最喜歡〈雨過一定就會天晴〉這篇。不論是遇到什麼挫折，有時候會想努力去解決它；有時候會想乾脆放棄它。傷心難過是難免的，但傷心過後要得是讓自己變得更好更堅強，就像大雨過後會看見彩虹一樣，讓自己的心情明朗。有幾次我曾面臨了，心情的低潮，我試著先讓自己做別的事情分散注意力或者是到戶外散步，接下來才是思考問題出在哪裡。我覺得在發生事情時，最需要的是先冷靜下來而不是急著解決問題，因為人在一定的憤怒點下，所解決的不是最好的辦法，而是對自己有利卻傷害別人的。之後當然是去跟我發生衝突的人好好的溝通囉！等待一切事情都解決完之後，心情好了很多，跟朋友也沒所謂的疙瘩呢！

接著看下去，找到了一篇吸引我目光的〈人，本來就沒有十全十美〉這一篇，其實我們都在不知不覺中，拿著自己與別人比較，不停的生氣，藉由此傷害別人，集中攻擊於別人的弱點，卻也沒有發現自己的缺點。現在想想，我們每個人都有不擅長的地方，只要學會去包容他人，是否能減少一點傷害，當在傷害別人時，自己也很難過很痛苦的。接著看下一篇寫著〈懂的接受別人的喜好，不需去嘲笑著跟自己不同的人〉，每個人都是獨特的，如果硬要自己接受別人或要別人接受自己的話，倒不如想著其實我們不相同還比較好呢，如果要像上述兩種情況下的其中一種的話，不管是哪一種都會讓其中一方受傷吧

！不如去包容各式各樣的人，每天體驗著不同的感覺，這樣子的話不只生活多采多姿，也能為無聊的人生增添一些以前沒有的色彩！

再來我看到了一篇，〈死，很簡單，只要不去想你留給親人的痛苦〉，裡頭寫著，肉體的死亡，其實是很簡單的一件事。在這社會上有很多人因為種種的因素，而選擇走上自殺這條路，而近年來都是因為憂鬱而導致有自殺的行為，每當看見這種新聞報導時，我都在想多麼寶貴的一條性命，怎麼捨得讓它就這樣消失呢？曾經我也因為好多的事情陷入低潮中，當時的我總覺得在何事情方面我總是無法做到最好，好多事情壓的自己快喘不過氣來，我想如果就著樣離開世界那應該就是一種解脫。甚至會想或許最後也沒有人會懷念自己吧！但現在想想如果那時候的我真的選擇走向死亡，那麼我會錯過多少美好的事物，錯過多少對我好的人。人的一生沒有永遠平順的道路，沒有經歷過多少挫折、傷害更甚至是壓力，那又能拿什麼來證明自己真正活過呢？當自己自私的想選擇死亡當作解脫時，想想身邊真正愛你關心你的人吧！他們會是讓你選擇留下的一個理由。

之後我看到了一篇〈與我們偶然相遇的人，不妨送他一個微笑〉。它說：「即使不用言語，微笑就能充分的傳達心意」，我覺得非常認可，因為常笑的人不容易變老，而且抱著一個快樂的心情，相信你身旁的人也會因為你的笑容而被感染到，所以，為何不每天試試呢？正巧又翻到一篇〈工作的喜悅和充實，是生命回饋的珍寶〉。這篇真的很有感觸，因為正逢有在打工，它說：「與其抱怨、不平，倒不如樂在工作中」，真的是如此，每天上班雖然有錢賺，但是久了會覺得很煩，必竟重覆在再做一樣的事情，所以我會換個角度去想，用很多不一樣卻又開心的心情去上班，例如大笑、跟熟客寒暄一下或是偷偷哼個歌。看你覺得什麼樣的事情做了會讓你覺得心情愉快，那麼你就去做，相信我，真的會有效！

我也算是個對情感感受比較深的人，稍微一點點難過就會流淚。〈每個人都希望自己成為"有用"的人〉。如果最在乎的人告訴自己：「有你陪伴，真的很幸福」！那我會開心很長的一段時間。除了家人、朋友，在乎的人我想也包括了男女朋友之間的情感，雖然那個人有可能只是生命中的一個過客，但我都讓自己在這段過程裡用心地陪伴著

，總是希望自己能幫上對方什麼，成為對伴侶而言是個重要的人。但相處一定會有摩擦，雖然大多數人認為說出來會比較舒坦，但實際上會因為考慮到對方的想法而隱忍選擇不說。〈你有話要說時，對方也有話要說〉，這篇說出自己想說的話，卻總是引發爭吵或是惹人討厭，其實，這與說話的內容無關，問題在於一味地主張自己的想法，不聽進對方的話。只要留心一些，人際關係其實會很簡單，因為明白地說出自己想說的話後，只要在專心傾聽對方的想法就行了。如果對方確實感受到自己想說的話被受到了解，他就不至於會堅持自己的想法，也就可以避免爭吵。也許因為自己說話直率，一有爭執時，對方才會願意跟自己溝通，心與心的接觸，可以成為對彼此來說有用的人。

**（指導老師：謝春馨）**