

30 堂帶來幸福的思辨課

閱讀動機

我會想讀這本書，是因為高中情緒管理老師推薦我們看這本書。面對事情，情緒或直覺往往在第一時間左右你嗎？有沒有可能，這反而讓我們迷失了真相、做錯了抉擇？我們無法控制自己會面臨什麼問題，但可以學會「理性叛逆」，審慎思索別人告訴你的訊息，我眼前的處境，找到更完美的解決！許多生活中的誤解、衝突和負面情緒，都來自於想得太少，「沒想到用了這個詞可能很傷人」、「沒想到這件事真相並非如此」。

文章節錄

1. 我們被迫記誦公式，卻沒有被訓練思考和問問題。
2. 其實思辨就是從思考進而辯證。
3. 人類並不是天生就會為他人的權利與需求著想。
4. 理智正直：誠實果敢地面對自己
5. 所有人天生都是自我中心和團體中心的，但同時卻也有尚未開發的理性。
6. 大多數人都不知道，自己有多麼不分青紅皂白地將主流偏見照單全收。
7. 當你把自己培養成獨立思考的高手，就不會隨波逐流，你會自己弄清楚什麼該相信，什麼又該否決。
8. 多數人在社群中不具有反思能力，對社會述求信仰、態度行為往往照單全收。
9. 問題會驅動思考，你的思考品質取決於問題的好壞。
10. 你要努力對那些會帶來不幸的慾望說不，打破習慣，不再滿足那些會危害自身的慾望，然後養成有益的习惯，以實現的你人生目標。

反思自己的論述或觀點

這本《30 堂帶來幸福的思辨課》是一本非常有意義和實用的書籍。在這個書中，作者為我們提供了許多能夠帶來幸福的思維方式和行為習慣，幫助我們更好地掌控自己的思維和情緒，從而更好地享受生活和與人良好的溝通。首先，我認為這本書最大的貢獻就是讓我們重新認識了思考的重要性。在這個快節奏的時代，我們往往會被各種信息和事務所困擾，沒有時間去思考自己的內心和外在世界。然而，這本書告訴我們，思考是帶來幸福的必要條件之一，只有通過思考，我們才能更好地理解自己、理解他人和理解世界。在這個意義上，這本書是一本啟發性的書籍，它引導我們重新審視思考的價值和意義，讓我們更加珍惜思考的過程，不是只在乎結果。其次，我認為這本書的另一個貢獻就是幫助我們建立積極的心態和行為習慣。在這個書中，作者為我們提供了許多能夠帶來積極情緒和生活樂趣的方法和技巧，比如自我探索、人際關係、積極

生活方式和擁抱變化等。這些方法和技巧 不僅能夠幫助我們更好地應對挑戰和困難，也能夠讓我們更加開心和滿足，讓 我們更有信心和勇氣去迎接未來的挑戰。最後，我認為這本書最大的價值就在於它為我們打開了一扇探索幸福的大門。在這個書中，作者提供了許多實用和可操作的建議和方法，讓我們更好地掌握 自己的思維和情緒，更好地理解 and 接納自己和他人，更好地面對和應對變化和 挑戰。通過這些學習，我們可以更好地擁抱生活，更好地享受幸福！凡事多項 想一點就能發現不一樣的自己，不一樣的世界！總而言之，這本《30 堂思帶來幸福的思辨課》我覺得是一本非常值得推薦的書籍。它不僅能夠幫助我們更好地掌控自己的思維和情緒，也能夠讓我們更加開 心和滿足，增進自己的人際關係，讓我們更有信心和勇氣去迎接未來的挑戰。