

題目	閱讀心得
書名	活得更快樂 [電子書]: 人際關係必修的 64 個學分
作者	葛雋
出版商	明窗出版

## 1. 書籍或文章的閱讀動機

我認為現在的社會太壓抑了，步調越來越快，大家的臉上都漸漸地失去笑容，學生黨們被課業壓得喘不過氣，而大人們則是被生活壓的苟延殘喘，職場的險惡，人跟人之間的心機，國民憂鬱指數越來越高，所以當我看到這本書時，我很好奇，怎麼讓自己活得快樂？怎麼讓我所愛的人，也能快快樂樂的生活，不被社會的壓力擊倒。

## 2. 獲得書籍或文章啟發的章節內容

人生中常遇到一連串的提問，作者在本書中為你解答。在這本書中總共有四大章節六十四篇心靈小品，「家」、「減」、「承」、「隨」你的人生，讓你活得快樂、充實！文中第一章的標題是家點愛，顧名思義就是有關家庭中的溫暖拉，對我來說，最重要的。莫過於是我的家人，因為我的背景故事比較特殊，我是被現在的爸爸媽媽領養的，從我出生就送台這個家庭，所以我不痛不癢，對自己的親生父母也沒有任何的好奇，他們對我很好，快把我寵成小工組，但因為知道自己身分，我總覺得自己虧欠他們很多，不知怎麼感謝他們的養育之恩，所以我很早就開始半工半讀，不跟他們拿錢，但他們還是會心疼我辛苦，偷偷幫我存錢，匯錢給我，我的家庭很溫暖，相處起來也很和睦，大家有說有笑，看完這些小故事，我更珍惜我的家人了，而第二章則是友愛不退減，一看就知道是跟友情有關，人生來來去去，本就會遇到許多形形色色的人，不適合的走，適合的留下，友誼可貴，在來來去去人中，有多少人能願意陪你一起共患難，一起瘋呢？真正留下的又有幾個呢？所以看完這一篇的故事，我不禁一是到，我有一群這麼好的朋友們，從高一開始，到現在大二各奔東西，還是會互相關心，互相約時間出去玩，幫對方過生日，買禮物，這是多少人羨慕的友誼，也希望我們能一直這樣互相扶持，友誼長存！而第三章與第四章分別為一生的承諾與伴隨一生的祝福，當然就是男女之情啦，如同剛剛說的，人生中難免有悲歡離合，每個人來來去去，當然有適合的

與不適合的，我很慶幸，我遇到了一個願意體諒我，寵著我，且興趣愛好一樣的心靈伴侶，因為有他，我慢慢地釋懷過去的那些悲痛，開始知道，原來身邊有個人陪伴是那麼的幸福，幸福了，自然就會快樂。

### 3. 反思自己的論述或觀點

我認為，以上的親情友情與愛情，是最容易讓人感到快樂的起源，家庭和睦，有依靠，心情自然會開心，有個好兄弟、好閨蜜陪你瘋，做做自己不敢做的，不敢嘗試的新事物，這怎麼會不開心呢，再來又有個心靈契合的精神寄託，包容你的所有陪你談心，一起度過總總難關，這是多少人羨慕的，那擁有了這些，怎麼會不幸福呢？幸福指數拉滿，又怎麼會不快樂呢？許多人的不快樂，是源自於外在的壓力帶回家後，卻無人可以抒發，只能藏在心裡，直到爆炸憂鬱，一發不可收拾，這就是現在社會的問題，因為科技的進步，人與人之間的關係越來越冷漠，所以才導致人們遇到問題都不說的狀況，越累積越多，最終爆發，總而言之，親情友情與愛情，是最能治癒自己的東西，有了他們，生活就能過得非常快樂。