

「與幸福有約」之書籍閱讀報告

一、書籍或文章的閱讀動機

許多人對於幸福有著充分的渴望，希望能夠找到一種更加幸福、充實和有意義的生活方式。我閱讀《與幸福有約》這本書，是為了尋找關於幸福的深入思考和實踐的方法和建議。我對於心靈成長和自我提升有興趣，所以我希望能夠找到一些實用的方法和技巧來提升自己的內在素質和心靈修養，以及在個人生活和事業上取得更大的成就，並提升自己的幸福感和滿足感，尋找一些成功和幸福的關聯，並從中獲得啟示和指導。

幸福是每個人都追求的目標，但它的意義對每個人而言可能不同。閱讀此書可以幫助我更深入思考幸福的含義，了解不同文化、背景和價值觀下人們對幸福的追求方式。從心理學、哲學、生活經驗等多個角度探索幸福的本質和實現方式。通過了解這些方法，我可以應用到自己的生活中，提升自己和周圍滿滿的幸福感。

我認為，追尋幸福是一個關於心靈成長和自我提升的旅程。閱讀此書可以啟發我思考自己的價值觀和生活方式，並提供實踐幸福的方法，從而促進自我提升和心靈成長。幸福不僅來自個人的內在感受，也與人際關係和社會互動密切相關。理解人與人之間的連結，提升與他人的共情能力，從而增進人際關係和社會和諧。

二、獲得書籍或文章啟發的章節內容

幸福的真諦：

書中探討了幸福的真諦，引導我們思考幸福的本質和不同的幸福觀。

我認為符合 SDG 3 保健：心理健康是健康和福祉的重要組成部分，了解幸福的真諦有助於促進心理健康，符合 SDG 3 中關於促進健康和福祉的目標。

自我關懷：

書中強調了自我關懷的重要性，包括照顧身體、情感和心靈健康，也介紹了一些方法和技巧。

我認為，符合 SDG 10 減少不平等：通過自我關懷，人們能夠更好地瞭解自己的價值和需求，從而有助於減少不平等。這符合 SDG 10 中減少不平等的目標。

心靈修養：

書中介紹了一些心靈修養的方法，例如冥想、靜觀、自我反省等，幫助我們提升自我覺察和情緒管理的能力。

我認為，符合 SDG 3 保健。SDG 3 旨在確保健康的生活方式，促進各年齡段的福祉。心靈修養的實踐可以包括幫助人們應對壓力、焦慮和情緒困擾，促進心理健康和個人福祉。因此，心靈修養可視為實現 SDG 3 的一種方式。

正向思維：

書中探討了培養正向情緒和思維對於幸福的重要性，包括感恩、樂觀、寬容等，也介紹了一些實際的方法和技巧。

我認為，符合 SDG 4 優質教育：正向思維的實踐可以促進積極的學習環境和心態，提高學生的學習動機和成就。與 SDG 4 中提倡優質教育的目標相關。

人際關係：

書中強調了人際關係對於幸福的影響，包括家庭、朋友、伴侶等關係，也提供了一些建立和維護良好人際關係的建議和方法。

我認為，符合 SDG 16 和平、正義與強化機構：良好的人際關係有助於促進社會和諧，減少衝突和不和。因此，它可以貢獻到 SDG 16 中強化和平、正義和有效機構的目標。

心靈成長：

書中探討了心靈成長對於幸福的促進作用，包括自我成長、自我實現、追求目標等方面，也介紹了一些實用的方法和工具。

我認為，符合 SDG 3 保健：心靈成長可以促進個人的心理健康和福祉。它有助於人們更好地理解自己的情感和需求，提高心理健康水平，符合 SDG 3 中促進健康和福祉的目標。

幸福的障礙與克服：

書中探討了幸福的障礙和困難，包括壓力、憂慮、抑鬱等情緒和心理健康問題，也提供了一些克服方法和建議。

我認為，符合 SDG 5 性別平等：幸福的障礙可能包括性別歧視、性別不平等問題。促進性別平等和消除性別歧視可以幫助克服這些障礙，促進個人和社會的幸福和福祉，符合 SDG 5 中實現性別平等的目標。

三、反思自己的論述與觀點

《與幸福有約》是一本關於個人幸福和心靈成長的書籍，由作者分享了自己對幸福的理解和實踐，以及提供了一些實用的方法和工具，幫助我們在生活中追求幸福。幸福是一種內在的狀態，書中強調了幸福是一種內在的狀態，而不是外在的條件。幸福不僅僅依賴於物質財富、社會地位或他人的認可，更重要的是內心的態度和觀念。這讓我重新思考了對幸福的定義，並開始注重自己的內在成長和心靈修養。

自我關懷是重要的，書中也提到了自我關懷的重要性，包括照顧自己的身體、情感和心靈健康。這讓我意識到只有照顧好自己，才能更好地關愛他人和面對生活中的挑戰。我開始給自己更多的時間和空間，來充電、休息和保持平衡。心靈修養對幸福有益，書中介紹了一些心靈修養的方法，例如冥想、靜觀和自我反省等，這些方法可以幫助我們更深入地了解自己，提高自我覺察和情緒管理的能力。我開始嘗試這些方法，並發現它們對於提升我的心靈健康和幸福感有很大的幫助。培養正向的情緒和思維，書中強調了培養正向的情緒和思維對於幸福的重要性。例如，學會感恩、樂觀和寬容，以及轉變負面情緒和思維的方法。這讓我學會了更加積極地面對困難和挑戰，並尋找解決問題的方法，而不是陷入消極的情緒和想法中。

我認為幸福是一種綜合性的感受，不僅包括情感上的快樂和滿足，還包括心靈上的寧靜和意義感。幸福不僅是一時的情緒，更是一種持久的生活狀態，反映了個人對生活的整體滿意度和價值觀。幸福來源於各個方面的平衡和和諧，包括個人的身心健康、豐富的人際關係、對工作和生活的滿足、對自己的認同和自我實現等。對於生活的積極態度和心態也是實現幸福的重要因素。

實現幸福需要一個全面的、綜合性的方法。這包括發展積極的心態和情緒管理能力，建立健康的生活習慣，培養良好的人際關係，追求個人目標和生活意義，以及尋找和實踐心靈上的平靜和寧靜。幸福是個人化的，每個人對於幸福的理解和追求方式可能不同。因此，我鼓勵人們尊重和理解他人的幸福追求，並樂於分享和學習不同的幸福觀。

這本書我想到了一段與幸福有關的旅程，一個關於探索、體驗和理解幸福的旅程。對我來說，幸福是一種內在的感受，是對生活的滿足和喜悅，是在日常生活中找到的小小美好。這可能是一個溫暖的笑容、一個深刻的對話、一個意義深長的瞬間，或是對某件事情的成就感。

在這個旅程中，我學會了尊重自己的感受和需求，學會了尋找內在的平靜和平衡。我發現，幸福不僅來自於外部的成就和物質的豐富，更來自於內心的和諧和滿足。這讓我更加珍惜身邊的人和事，更加感恩生活中的每一個瞬間。我也遇到過挑戰和困難。有時候，幸福似乎是遙不可及，需要努力去尋找和創造。但是我相信，通過努力和堅持，我們都能夠找到自己的幸福之路，並且在這個旅程中不斷成長和前進。

對我來說，與幸福有約意味著與生活深度相連，體驗每一個美好的瞬間，並且不斷追求內心的滿足和喜悅。這樣的一種關係讓我感到欣慰和滿足，也激勵我繼續探索和追求更多的幸福。

四、參考文獻

書名：與幸福有約

作者：史蒂芬·柯維

出版社：天下文化出版社

出版日期：2019/02/27

語言：繁體中文

定價：450 元