

這輩子，至少覺悟這一次



暢銷新靈作家 何權峰

-
- 每個人既然都會過完他的一生，為什麼要用跑的？
 - 要跑到哪裡，要跑去做什麼？這問題你有想過嗎？
-

010 一定要享受過程

---生命的目的不在道路盡頭，而是在整條道路上

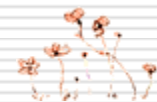
- 故事：如果能跳過中間等待快轉一下到結果就好了。
Ex：電影命運好好玩



- 人生是一個過程，不是一個目的地。你必須一步、一步地走，才能體會其中的樂趣。

覺悟：
也許想要跳過無
進漫長與苦痛，
但回過頭會發現
其實那段時光
的美好。

038 那才是你



——我們之所以是我們，是因為我們保留了一點屬於我們自己的東西

- 事件：參加會議但介意自己口音。好友說因為這樣的口音才像你本人啊。
- Ex：克服語言障礙
- 要別人接受我們，我們就必須先接受自己。步可避免的事實是，並不是每個人都喜歡你。

覺悟：

如果我們只一味地想得到別人的肯定，我們就不可能做自己，那麼就算別人喜歡你，你也不會喜歡自己。



055 你想做，還是不得不去做？

—— 唯一比你再做的事更重要的，是你再做這件事時的經驗和感受

- 事件：友人答應邀約卻在見面時說了句，因為很忙，而因為你這樣有誠意才答應邀約。

Ex：自己也開了這樣的玩笑。



- 既然要去做，就應該快快樂樂做，否則寧可不做。

覺悟：

當生活成了一種快樂，生命就是喜悅；當生活成了一種責任，生命就是奴隸。

By-高爾基

試著變成自己想做的事吧！

094 假如當初

---你永遠可以回頭想，但你永遠只是現在的你

- 故事：電影黑洞頻率裡的男主角在其他次原理拯救了已逝的父親，卻也改變他未來的命運。Ex：常常想回到當初未做決定的那時候。



- 不要懊惱一些已經過去的往事或木已成舟的定局，要專注在你能改變的事情上。

覺悟：

生命中並沒有重播鍵，不是要說假如或如果，而是從過去吸取友用的教訓。

141 我們無法控制我們無法控制的事

如果你能控制好自己，最後你將發現，其實你也能控制一切

- 故事：有個學生在球賽前因為遭受敵對數落，因為無法放下，而造成失誤連連。
Ex：開車所遇上的狀況



覺悟：

將心思放在控制步了的事情上所以會失去自己能控制的東西。因此，要控制的事自己的反應。

- 你或許無法控制別人的惡行，但你可以控制對惡行的反應。
-

心得分享



- 書中常留有空白處，並提問題問讀者，讓讀者可以再看完一章馬上做深層思考，反省自己。這個特點讓我一翻到此書就決定買下他的原因。一生之中需要覺悟的事情有很多，從自己為出發點，要改變的是自己而非別人，如果我們沒有看清自己，就永遠會在問題的迴旋裡打轉。但人非聖賢，人性本善，因為環境的影響也容易讓自己變的思想混濁，因此需要一些外來的刺激和這樣的書籍來讓自己導正，並時時提醒自己。

