

敲叩生命的探尋之旅悅讀會

敲叩生命的探尋之旅

(第一次讀書活動)

書名：在印度，聽見一片寂靜

日期：103年04月09日 地點：傳管系辦公室

出席人：陳佳慧、張舒斐、陳華君、李佳樺、林佳蓉、
詹雪蘭

【讀書心得 / 討論內容】

《在印度，聽見一片寂靜》讀後心得

當前的我們生活在一個「鉅變」的時代，在這個時代中，一切講求快速、效率、與績效。這使得「快樂地」工作與生活，「享受」工作與生活成為一種奢求。

難道「工作」真的只是為五斗米折腰嗎？

閱讀過《在印度，聽見一片寂靜》後，我們瞭解到：我們改變不了「少子化」帶給我們的壓力與衝擊，但我們卻可以讓「心」面對如潮水般的各種問題和挑戰，依然工作的優雅莊嚴。要如何做到呢？作者引用了克里希那穆提的話「否定所有的經驗」，讓我們面對工作上的一切人、事、物都如慧能大師所言「不思善、不思惡」，擺脫了過去的認知，以當下單純的眼光來處理眼前的點點滴滴。

如何能以單純的眼光看待當下的一切呢？首先要先學會「瞭解」。

瞭解什麼呢？瞭解我們的「身、語、意」，換言之，就是要瞭解自己。

自小到大，我們所學習過的知識難道不夠多嗎？難道學了這麼多知識還不足以充分地瞭解我們自己？難道學了這麼多知識還不足以讓我們從容地面對不斷迎面而來的工作任務嗎？作者引用葛吉夫的話提醒我們：知識(理智)本身並不會產生「瞭解」，「瞭解」也不會因為知識增加而增加。惟有自身的素質與知識同時成長我們才會有所改變與提升。

如何讓素質與知識能夠同時俱增呢？作者教我們「掙脫認同」！因為人會很自然地認同他深感興趣的東西，當人認同一個情緒、一個心情，就會忘了其他的情緒和心情，就會看不到其他面向。所以為了要掙脫認同，一個人必須時時覺醒，對自己無情，讓自己從紛雜的念頭中分離開來。就好像從未認識自己般的，從頭觀察自己。

真實地瞭解自己很難，必須透過不斷的歷事練心與自己內心對話，當我們越能夠瞭解自己，就越能掌控我們的行為表現。透過內心的寧靜與喜樂，以幽默風趣的行為，我們就能將此平靜的喜悅傳遞給每一個與我們接觸的人、事、物。這種心與心的傳遞，將會使我們視為重擔的工作壓力，轉換成如恆河般源源不斷的動力，迎接著潮來潮往的每個新挑戰。

敲叩生命的探尋之旅悅讀會

學習以幽默的態度面對人
生大小事
(第二次讀書活動)

書名：幽默是一種智慧

日期：103年05月14日 地點：傳管系辦公室

出席人：張舒斐、陳華君、李佳樺、林佳蓉、詹雪蘭、
陳佳慧

【讀書心得 / 討論內容】

《幽默是一種智慧》讀後心得

人生有許多我們要去面對的境，往往外境難轉，若能轉心，便也能生活自在快樂。但是究竟要如何才能做得到呢？

今日不論從事著什麼樣的工作，皆有其甘苦，面對排山倒海而來的生活與工作上的壓力，使得我們時會以嚴肅的態度去面對，忘了什麼是放鬆，讓自己或與自己互動的他人這樣的氛圍中，關係易形緊張，若能以幽默的態度去面對人與事，相信能緩解壓力與緊張。然而幽默究竟是與天俱來的？或是可以學習得到？

先天個性上本就是拘謹嚴肅的人，要如何才能變得幽默呢？這本書先提供了許多幽雅不俗的笑話，供我們參考何謂幽默，先由”知”開始，但要如何內化而反應在態度和行為上，需要無數次的思惟串習。所以對於這些笑話反覆的閱讀，試著在每天當中練習講一則笑話，講久了，應可習慣於用較輕鬆的態度面對人與事。

書中提到的笑話，有些是反諷，針對別人而開的玩笑；有些是以自己為主角，藉由取笑自己來取樂他人。往往後者會被認為幽默，前者則要拿捏得宜，稍有不慎，易傷別人並落得伶牙俐齒刻薄之名。

本書有別於一般的笑話讀本，在每則笑話的描述後，作者都提出了”智慧小語”，讓我們不是笑一笑而已，更能進一步思惟面對外境的一些人生態度和行為。這些都能幫助我們具有一些正知見，正確的面對與解決問題，也降低生活緊張下的對立與衝突，使周遭的親朋好友感到愉快。

如同本書所提醒的，要習得人生態度--要嚴謹而不是嚴肅；要交託而不要焦慮；要警醒而不要緊張；多一分幽默，就多一分智慧。

敲叩生命的探尋之旅悅讀會

每一扇窗，通往一片美麗的童話風景
(第三次讀書活動)

書名：十四個窗口

日期：103年06月10日 地點：傳管系辦公室

出席人：張舒斐、陳華君、李佳樺、林佳蓉、詹雪蘭、
陳佳慧

【讀書心得 / 討論內容】

《十四個窗口》讀後心得

現在這個社會越來越不尋常，人們的心也越來越趨向反叛變化，社會的溫暖與關懷越來越少，主動關心他人不分彼此的情誼也日益淡薄，遇到事件和不好的境界，往往都是「證人入罪」的指責他人。人和人的關係是怎麼了？隨著我們年歲的日益增長，我們對於別人的知見也越來越深。長大成人之後，對人的成見就越來越深，難道這就叫做個人特色？

人與人之間的差異不是原罪、人與人之間的差異不是過錯；人與人之間的差異應該要欣賞；人與人之間的差異可以激發創意。

透過童心來同人之心，人與人之間的差異不再是罪大惡極，而是一個一個美麗的故事。

透過童心之窗，開啟每個人心中的夢想；

透過童心之窗，看到每個人最初的柔暖；

透過童心之窗，讓擦身而過的人，發現每個人的美麗；

透過童心之窗，讓面對面乘車的人，不再冷漠滑手機，而能以笑容融化藩籬；

作者透過 14 個故事呈現出：人與人、人與環境的最初關係應該是像秋天沁涼的夜空佈滿星光般的甜蜜。每個故事都有冰山的冷冽和太陽的溫暖。讓我們由「成人的世界」轉入「童心的世界」，對於周遭的人、事、物都多一份關心和問候，或是一個微笑。讓這個成人社會少一點悲劇、少一點傷害、少一點脆弱、少一點不快樂。

重拾書本，透過文字的力量來提策我們的感官，重新檢視周遭的春夏秋冬、鳥語花香與蟲鳴鳥叫，不要再將我們的心、眼、手全部都專注在觸控螢幕上。人與人的貼身距離應該適用體溫來感知而不是透過手機使用過度的發熱來驚覺。

就由我們開始吧，擁抱一下周圍的人，告訴他，有你真好！