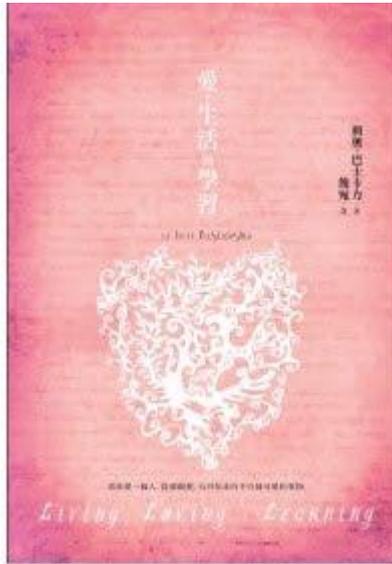


#088同學會故事

愛、生活與學習讀書會全紀錄

文/ 088故事長整理 2015-1-6



愛團志工必修讀書會

《愛、生活與學習》讀書會

Living ,Loving&Learning

我真正想說，你若要給愛下定義，只有「人生」兩個字可以取代。愛充滿在人生中，你沒有愛，也就沒有了人生。

--利奧·巴士卡力

這本近三十年前的經典名著闡述的正是「愛你一輩子」理念。

2012年起，愛團在全國全面推動此讀書會，它將是愛團志工必修的精進課程。

希望所有曾經上過兩天志工培訓的夥伴，再次透過這個讀書會，對「愛」、「生活」、「學習」重新省思，確認自己的信念。

洪蘭推薦：

任何一本書經得起時代的考驗就一定有它存在的價值，這本《愛·生活與學習》是一本可以傳家的經典了。只要像作者一樣，從愛出發，接納跟你不同的人，學習聽自己內在的聲音、相信自己，付諸行動，就能創造你自己的生命。

黑幼龍推薦：

1984年冬天，我在飛機上看這本《愛·生活與學習》，想不到今天，我居然有幸為這本新版書寫序。更不可思議的是，重讀這本書，忽然意識到，這二十多年來，我的工作，我全心投入的志業，竟然就是「愛·生活與學習」的信念。多麼奇妙。

你即將因這本書而開始一種新的體驗。那是一種美妙的體驗。你會覺得自己可以這麼好；自己和別人的關係還可以這麼好。

誠摯邀請愛團088期新夥伴共讀「愛·生活與學習」，透過活動設計、探索團體與合作思考的方式，我們一起經由提問、分組討論，與作者對話。

讓「我」的生命經驗，因為愛與分享，「我們」的愛流動起來，生命被看見！

時間：103/10/14(二)、103/11/04(二)、103/12/02(二)、104/01/06(二)

地點：崇陽街2-1號，金典文教

(崇蘭國小南側門---從自由路國民餐廳旁巷子進去直走，看到學校側門左轉第二間就到了。)

103/10/14(二) 上午9:30~11:30

第一次讀書會 範圍：第1頁~66頁

103/11/04(二) 上午9:30~11:30

第二次讀書會 範圍：第2回~第5回

103/12/02(二) 上午9:30~11:30

第三次讀書會 範圍：第6回~第9回

104/01/06(二) 上午9:30~11:30

第四次讀書會 範圍：第10回~第13回終

2014-10-14_愛、生活與學習讀書會(一)



範圍: P1~P66頁

地點: 崇陽街2-1號, 金典文教

日期: 103/10/14(二) AM9:30~AM11:30

感謝場地提供者: 金玫班長

感謝蕙雯導讀, 感謝夥伴們的踴躍參與。

〈關於愛〉

我真正想說, 你若要給愛下定義, 只有「人生」兩字可以取代。

愛, 充滿在人生中, 你沒有愛, 也就沒有了人生。

〈回歸坦誠自然的自己〉

我覺得愛人是一件自然而然的事，不掩飾、不做作的愛就如小孩子不會捏造或隱瞞自己的感受一樣，自然的表露你自己，自然的接受別人的坦然真言……

分享者：秀珠

「讚美」看似簡單，却是一門不容易的功課。

對於自己身邊最親近的家人，往往是責備多於讚美。

想想...當自己受到別人的讚美時，所得到成就是多麼的喜悅。

這份喜悅也促進繼續成就的動力。

對小孩，對老公，對朋友，我們也要灌溉我們「讚美」的肥料，

讓他們充滿滿滿的快樂能量。我們也是大豐收的農夫。

閉上眼睛：

你今天有讚美是誰？

你得到了什麼？

對方因為你的讚美是不是好開心？

.....讚美，從自己開始.....

分享者：專烜

人生活在團體中、常常不自覺的因為別人的話與感受、而改變了原本的善良心意！

其實做自己、愛自己、相信自己、當每個人都是這樣的心、世界就會更幸福,就不會跟自己過不去。

放開心胸,接受生命給你的挑戰,你也會有個充滿陽光的人生。

這本書提醒「我們只要真心感覺到就可以說出來,不必捏造杜撰,但也不必刻意壓抑,因為真心話永遠不會傷害任何人,哪怕是勸誡的話,只要態度誠懇,出自你對他的關心,別人一樣感動。」

「每天,我要提醒自己,用我指端輕柔的觸及你,因為我不想放棄那接觸你時的美感。每天,我要使自己成為一個愛人,再一次的經歷愛的過程。」

每天用簡單的小動作來愛你的家人！慢慢你會發現愛早已悄悄的將所有家人的心緊緊連根發出愛的苗。

分享者：佩頤

不經意的迷失在生活中,你我可能因時間、空間錯置產生工作、家庭、愛情…矛盾與衝突,而覺得受委屈且易萌生「愛自己、善待自己」的荒謬念頭,極力追求以自我為中心的愉樂;但事實這樣的觀念並不會帶來你我真正的快樂。真正的愛自己,是心靈的成長,努力的付出與學習、吸取深沉知識及修心智慧,然而善待自己則是無悔無求的「奉獻自己」,這才會達身心靈的解脫,令人興奮、愉悅的人生就此呈現於你我心中！

分享者：詩婷

其實愛很簡單,哪怕自己不能言語,
我使用自己愛的方式去做自己最愛做的飯菜,
讓自己愛的人不用言語也能感受到我的愛,不用繁雜的程序,

簡單也能讓家人感受我的用心～

分享者：家鳳

讓愛在餐桌上蔓延，很像我目前狀況，

我也是今年8月起開始學習如何當全職婦女《之前8年都是公司和家裡2邊跑，常常要把公司的帳務帶回家當回家作業繼續做，沒辦法專心陪陪孩子們，在大兒子游說下，終於和老闆說：我想回家專心陪孩子們》

讓愛在餐桌上蔓延故事起.....

在兒子們開學後，發現很多食安問題，

所以，我就和學校說：我想自己幫孩子們帶營養午餐，幫孩子們帶營養午餐起，母子關係變得很像朋友，

每天中午送餐中，兒子很快樂接下午餐，在兒子臉孔上看到幸福的臉。

也和兒子們每晚睡前，討論明天愛的午餐想吃什麼，真的深深體驗，平凡也是幸福。

分享者：姿妙

許多人習慣隱藏甚至否認內心的情感！

這樣的壓抑讓人感到冷漠無情！

愛別人前要先學會愛自己，

面對自己、接受自己、成就自己便是愛自己，

現在的我很幸福，因為我學習愛自己，

身邊的人也可以感受到我的正向能量而感受到幸福快樂！

「我們的赤子之心哪兒去了？你快樂，你高歌，讓我們分享你的愉快，為什麼要深藏心裡？大丈夫有淚不輕彈，是誰說的？」(P.61)

「我覺得愛人是一件自然而然的事，不掩飾、不做作的愛就如小孩子不會捏造或隱瞞自己的感受一樣，自然的表露你自己，自然的接受別人的坦然真言..」(P.61)

分享者：俐君

一開始沒想到能來參加愛團讀書會，買讀書會的書也還沒閱讀，但因為同組夥伴們的鼓勵支持，所以帶著兩歲的恩恩一同來參與第一次的讀書會。雖然出門前恩恩送我一個黃金便便禮物，晚出門加迷路加找停車位，讓我第一次的讀書會大遲到，沒參與到太多大家的讀書分享。

看似很多的阻礙，但我還是到達讀書會現場，感受到現場愛團人的凝聚力、熱心、和對我和恩恩的親切，看到前來協助讀書會的學長姊們忙進忙出的招呼晚到的我們，真的很謝謝你們；很高興我和恩恩能排除萬難，到達讀書會來參與我們的第一次。

分享者:宣妤

10/14 (二) 讀書會

愛·生活與學習

珠珠·P16·64·65: 讚美·誇獎

炬·給別人的禮物·給所愛的人第一行P17·18 敢問心~ 胸

喜慶·P56 57 愛指引你走向你自己的過程·66 我們要不斷成長

宣芳·做容易的自己

佩蓮·P48·49 愛自己的方式

慕夏·P50·每個人獨特的潛能

采芳·孩子習慣的養成·21天) 壞習慣的養成·7天...

詩琦·成快樂·最大的回饋是孩子的成長

分享上傳: 奕鈔

珠珠的分享: 第16、64、65頁, 誇獎與讚美, 孩子需要你的鼓勵, 大人何嘗不是?

我的心得: 當我們聽到別人真心的讚美時心裡總會感到高興, 我覺得誇獎與讚美也是一種愛人的表現, 因為對於孩子的期望使得我

責備多於鼓勵，這也是我正在學習的，學著每天給她們多一點正面的鼓勵，少一點責罵。還要學著給周圍的人們多一點鼓勵。

烜的分享：前言，給別人的禮物，給所愛的人第一行，每天，我要提醒自己，用我指端輕柔的觸及你，因為我不想放棄那接觸你時的美感。第17、18頁，放開心胸。

我的心得：我覺得最親密的愛人，最直接的就是身體的碰觸，即使是生氣的時候，拉一拉小指頭，也可以化解緊張的關係。而當你願意放開心胸，快樂也會隨之而來。

蕙雯的分享：第56、57頁，愛，也是我引你走向你自己的過程，我不要你成為誰，我要引你走向你自己，回到你自己。第66頁，我們要不斷成長。

我的心得：在書中提到給孩子的禮物中，這是我覺得最簡單也最困難的，我不要你成為誰，而是回到你自己，我的兩個孩子都還在模仿的階段，她們透過模仿去學習成長，我很容易去理解她們最原始的心，卻無法回到最原始的自己，而是一直在改變，我也要一直提醒自己，只有不斷的成長，才能帶領孩子一起學習不要失去自我。

宜芳的分享：前言，給自己的禮物，為什麼不做一個容易的自己？

我的心得：我曾經很在乎別人的眼光，也希望自己成為一個人人喜歡、人人期待的人，那真的很累！後來我知道了，只要誠懇、真心，不虛偽，做自己就好。在同一頁中也提到，如果你不曾喜歡過自己

，從現在起你可以學著去喜歡，你可以創造一個新的你，也許不完美，但只要持續學習成長，可以趨向完美。

佩頤的分享：第48、49頁，當我說自己時，我是指那個唯有你能奉獻出來的自己，所以你必須盡力去學習、去創造、去吸取更多，這樣才能成為一個有智慧、有學養、多才多藝的你，然後才能把這個「你」奉獻出來。

我的心得：聽前輩提到原本愛自己的做法與現在愛自己的方式大不同，心有戚戚焉！大家都知道要愛人，得先學會愛自己，但我們以為的愛自己都太狹隘了，原來奉獻自己也是愛自己的方式，從中得到的快樂是更是長久的。

蕙雯的分享：第50頁，呼應佩誼，每個人獨特的潛能，引導你如何奉獻出來。

我的心得：要奉獻自己，除了有心，還要不斷學習成長，雖然每個人都是獨一無二的人，但要知道的事情才能分享，透過學習、交流、分享，我可以懂得更多，當然也能奉獻更多。

采芳的分享：呼應佩誼，把愛搬到餐桌上，好習慣的養成要21天，壞習慣的養成只要7天。

我的心得：有些生活中的瑣事，像進門前要先拖鞋並擺好，因為是每天要做的事，所以很容易養成，但破壞好習慣更容易，而壞習慣的養成的確更快卻不易改正，所以試著把愛搬到餐桌上其實真的很容易做到，只是維持不易，我要不斷的提醒自己啊！

詩婷的分享：找快樂。最大的回饋是孩子的成長。

我的心得：詩婷的分享讓我回憶起國三時期，還記得有個老師跟我說，他最喜歡那個愛笑的我，但我變得不愛笑了。還有高三時，有個老師也說了一樣的話。我想我的本質是愛笑的，只是課業的壓力或生活的壓力，使我常常忘了如何去笑了，現在的我希望透過學習、分享，讓自己快樂，也帶給家人、朋友、甚至不認識的人快樂。

愛是我們生活中不可或缺的，而我在讀這本書時，除了感受到作者分享愛的溫度，就連推薦序與前言都能成為我學習的指標。因為有太多感觸，說來話長，在此僅提出其中之一，因為它是在我生活裡無時無刻都在發送的禮物。

我的分享，前言，給別人的禮物，給孩子，

弗克博士說：「擁抱可以驅除頹喪、絕望感，驅動體內的免疫系統，使你免於衰老、疲憊，變得年輕而活力充沛。家庭中的擁抱，可以增進感情，化解緊張疏遠的氣氛。」

心得：當我們有話卻不出口時，擁抱就是最好的語言，它可以代表感謝、道歉、愛與包容，擁抱後的感動與幸福帶給我們心靈平靜與祥和。我從不吝於給孩子們大大的擁抱，除了每天睡前，我記不得一天與孩子們擁抱的次數，每次的擁抱除了讓孩子們感受到媽媽的愛，我也從中得到溫暖的慰藉。我還在學習，學著給先生更多的擁抱，學著給朋友熱情的擁抱，學著給爸爸、媽媽久違的擁抱。

2014-10-14_愛、生活與學習讀書會(二)

你/妳....快沒電了嗎？

還記得10/4、10/5二天課程的收穫與感動嗎？

還記得"愛你一輩子"的箴言嗎？

第二次讀書會即將來臨，

快來報名充電囉,愛你一輩子^O^

歡迎大家踴躍參與

書名:愛·生活與學習

範圍:第2回~第5回 (P.68~P131)

時間:103/11/04(二) 上午9:30~11:30

地點:崇陽街2-1號, 金典文教



感謝場地提供者：金玫班長。感謝金玫班長導讀，感謝夥伴們的踴躍參與。

〈第2回 對自己的未來負責〉

我決定自己的命運，我也面對自己的短處、錯誤，無人能代我受罪受苦，我對自己負責，若是我失敗，我豈能怨天尤人？明天是新的一年，我對自己的未來負責。

〈第3回 愛的光芒源自獨特的你〉

愛，因為你能愛，不是因為你必須去愛。花開，因為他們自然開展露，而非取悅人群。你生活和愛，因為你要如此，這是生命的本質。

〈第4回 用自己的心，找到失去的「心」〉

我們受限於許多規矩，要解除這些束縛，我們必須從自我桎梏中走出來，只有用自己的心才能找到失去的「心」。

〈第5回 三座通往幸福的明日之橋〉

「把你放出來，溶入我們」，是力量的來處，也是助人的基本。所以，開始築一座橋給你自己，讓它延伸出來，不要停止、不要放棄，然後繼續為別人築橋。

心得分享：

分享夥伴：專烜

「我相信你可以改變自己的命運，你可以朝自己的方向走；如果你不滿意自己的生活態度，也可以改進。」(P.74)

「但是沒有敢說真話，沒人敢面對現實。」(P.75)

「她的所做所為,都只是傳統的職責。她履行外在的職責,卻失去了內心的自我、她的喜愛或夢想,她完全失去了極為重要的自己。」
(P.94)

「最後、我們要記住,這是一個分工合作的社會,我們要有團隊精神、我們每個人都要各盡其力,才能使這個世界運轉。」(P.83)

其實每次參加讀書會,在分享與傾聽的過程...總會有許多的感受、感動與收穫!雖然看見同一句話,但是每個人不同的經驗分享,也讓我們重新思考生活的點與面...每天翻開這本書變成生活的一部份!也許有時並沒有細讀,但是在聽見別人的分享時,更加感受每句話的美麗!

謝謝大家分享的一切、讓我生活變更棒!!

前幾天,剛好有朋友來找我訴說家庭婚姻的事情!我除了傾聽她的傷心還將這本書的句子分享給她。其實你擁有改變的能力!只是你還沒找到方式、別放棄別隱瞞自己早已知道的錯誤與事實,我可以傾聽你的抱怨!但是你所做的一切付出與努力請你不要邀功,因為沒有人要你委屈自己、失去自我,當你犧牲極為重要的自己在履行你本來的職責時!你早就沒有了快樂,當然事情過後別人不佳評價當然會讓你更覺得委屈!先讓自己開心吧!這點很重要!

「沒有人教我們如何為人父母，而一旦成為父母，你必須把你所有的傳遞給下一代。」(P.71)

我本身是全職媽媽，孩子出生後為了克服獨自帶孩子的無助及恐懼，我開始改變～開始閱讀吸收育兒教養資訊！

等孩子大一點，我開始走入人群、認識朋友、培養興趣、參加活動、參加讀書會...，於是有了不一樣的生活！

「赫伯特·奧圖說：『改變你自己的同時，也正是成長的開始。』你有勇氣接受改變，才有成長茁壯的機會。多美！把你的生活投入改變的過程，是一件令人興奮、愉悅，同時也是緊張的經歷，因為你把自己投入未知，投入追求的行程。你也許會懷疑、會停歇，但一旦開始，你再也回不到原來的自己，因為你已向外伸展，尋覓，你要追求自滿自足。」(P.77)

我的人生因為孩子而變得更豐富！

也因為改變了自己，而找到自我！

現在的我很正向、積極、滿足，這也改變了我和身邊的人互動的模式。

希望透過自己的正向思考，能帶給身邊的人正向能量！

「每個人有各自的路，各自的途徑去創造、發現你自己，不要讓別人牽著你的鼻子走，也別讓他人來主宰你。」(P.81)

分享夥伴：玉婷

學習的過程，辛苦是必然的，但從中獲得的成就感及自我效能感，我覺得我能，才能讓我們在學習中感受到真正的快樂，才能持續保有對學習的動力，孩子亦是如此。

愛.生活與學習也讓我體會到"尊重"他人給予的愛，才能使愛的存在有了意義和價值

分享夥伴：俐君

惠雯提到「需要幫忙嗎？」這句話帶給他的溫暖和感動，這句話也讓我特別有感覺，所以來呼應並分享我的想法，這句話不論用在教養孩子與生活中都非常好用，比如說：當孩子遇到困難而挫折時，就可以使用這句話「需要幫忙嗎？」，先詢問孩子，經過他同意之後，再和他一起想辦法面對與解決眼前的難關；最不希望看到大人們用自己的想法，沒經過孩子的同意就擅自幫孩子解決問題，我認為應該尊重孩子的想法，而不是去剝奪了孩子解決問題的能力，也可以引導孩子們懂得關懷和體貼需要幫忙的人，學習站在對方的角度詢問：「需要幫忙嗎？」，以上是我對這句話所引發的心得分享。

另外，也覺得愛團有這個讀書會立意真的很好，當初第一次翻閱“愛、生活與學習”，我第一個念頭是這本翻譯國外的書，讀起來好硬呀~！我不是說這本書不好，只是第一次翻閱，不覺得這本書平易近人，不過藉由讀書會每個人的分享與詮釋，這本書就生活化起來，書中的道理也化為活躍的故事呈現在我們眼前，所以愛團的讀書會真的如書名~就是展現出愛~的傳遞，團體生活中彼此的學習與成長，第一次參加團體的讀書會，經驗很特別，收穫也很多，尤其金枚班長還讓大家都有發言上台練口才的機會，好棒的學習成長呀~！感恩有如此棒的愛團讀書會。

分享夥伴：宣妤

今天其實很累，但我還是很努力的抄筆記唷！

希望沒有時間參加讀書會的朋友們，也可以上來分享自己的心得，或者透過我們的分享而有收穫。

透過每次的分享，我就會發現到許多共鳴，在這充滿愛的家庭找到了同伴，雖然還是那麼陌生，心靈卻可以互相交流。

金玫分享，從孩子身上看到的自己：

我的心得：的確，孩子從出生最早模仿的對象就是我們，最常接觸的人，每當孩子做了不好的事，我也常常反省自己是不是也這樣做了，有時會在無意間發現自己的缺點，並提醒自己改變。

曉珊分享，我們是小孩的一面鏡子：

我的心得：如果希望孩子改變，得先改變自己，一開始總是有點難，但如果自己不成長，又怎能要求孩子成長呢？我非常喜歡曉珊說的那段「我回來了」「歡迎你回來」，雖然老公回來了，我和女兒們都很開心，但說出來他應該會更有感受，所以我也要練習說「歡迎你回來」。

曉珊分享，擁抱是很好的力量：

我的心得：真的，我覺得擁抱勝過任何語言！

蕙雯分享，學習的樂趣常常是接踵而來的：

我的心得：有了孩子之後，生活重心全給了孩子，很少有自己的時間，安安靜靜的讀一本書、看完一部電影、聽一首曲子，有時候會覺得自己變得乏善可陳，學過的東西也忘的差不多了，總覺得孩子小，所以一直配合她們，讀的書是故事書，看的電影是卡通，聽的曲子是兒歌，雖然跟著孩子一起學習成長，但失去了我原本的興趣，所以有時會覺得乏味，透過蕙雯分享，我想引導孩子們做連結，也許會有很好的效果。

姿妙分享，沒人教我們如何為人父母：

我的心得：我也是從高雄嫁來屏東，在屏東也沒有可以聊心事的朋友，常常覺得委屈時找不到人訴苦，感到快樂時找不到人分享，生活只有老公和小孩，尤其老公因為工作關係常不在家，記得有一次老大不到兩個月，半夜高燒不退，我自己開車載她到長庚急診，在急診室等待到天亮才有病房，還有照顧新生兒的生活大小事常常

讓我覺得很無助，人家說為母則強，我覺得那只是表面，其實我內心很脆弱，變得很愛哭，產後憂鬱的讓我不想去面對任何人，但我想改變，我需要同伴，所以很快走入人群，但似乎不容易，因為大家都有自己的小圈圈，最後又回到自己的小小世界，一直到老二出生，更是憂鬱了，第二次為人母，總算真的改變自己，生活不再只有老公和小孩，改變自己走入人群的同時，不只我的人生因孩子更豐富，而她們也因為我的改變生活的更精彩。

玉婷分享，一個家庭會不會快樂在於媽媽：

我的心得：這句話點醒了我，雖然現在的我不再像以前那麼封閉，但離笑口常開，活潑開朗的那個自己還很遠，我還要繼續改變，一點一滴，希望這個家會因為我的改變更和諧。

王婷分享，學習就是我們快樂的泉源：

我的心得：我覺得可以學習是多麼美好的事，但礙於孩子無法去做自己喜歡的事，上自己喜歡的課，所以變得不快樂，有時會想如果孩子可以得到妥善的照顧，而我可以安心上課或聽音樂會或看電

影，或跟老公來個兩人世界放鬆一下，那該有多好。如果有一個義務保姆團體，團員之間可以互相幫忙，那該有多好。

淑萍分享，愛並不是分享自己的愛好，你付出的時候不要想著為誰做了什麼：

我的心得：我也常把喜歡的東西，尤其是好吃的食物留給家人，但他們常不領情，讓我很挫敗，最近我開始覺得自己開心最重要，不一定要分享實物，純粹分享喜悅的心情，付出時也不要期待他們會有所回應，只要心甘情願自己開心就好。

蕙雯分享，「需要幫忙嗎？」很實用的一句話，了解對方的需求很重要：

我的心得：雖然這句話常我口中說出，今天才突然發現，我都是對著別人說，很少對自家人說，我總認為孩子正在學習，要讓她們自己親自去做，做不到才來尋求我的幫助，有時候我應該積極的主動詢問「需要幫忙嗎？」，我們當父母的往往為孩子鋪路，卻忘了他們真正的需求，給的不一定是對方想要的，孩子失去了信心，最後可能變成給的一定是對方不想要的。

專烜分享，我相信你可以改變自己的命運：

我的心得：加入愛團就是我最大的改變，讀這本書也讓我對家人的態度慢慢在改變，雖然還在消化當中，但感覺我的人生觀變得更寬廣，我要不斷的提醒自己，用肯定而積極的態度去溝通，像姿妙說的，變得正向，希望也帶給身邊的人正向能量。

我的分享：

P72—愛，永遠都可以學習。學習的樂趣常是接踵而來的。

P80—要學習、要改變，每個人都必須走出自我的束縛。

我們常常想著要去做什麼，要改變什麼，卻走不出自我的束縛，只能空想，所以要學習、要改變就應該要付諸行動，不要裹足不前。

P82—如果你想幫助別人，第一件事就是，千萬不能強詞奪理，意圖影響他人，你一定要先學會聽別人說話。

在愛團的特殊訓練課程上，我學到了聆聽的重要性，即使你感同身受，真的很想發表自己的意見，都要保持沉默，有時候說的人只是想要抒發，不是想得到你給的意見，有時候無聲的聆聽就是最好的安慰了。

金玫分享，聽的重要性，把自己當垃圾桶：

我的心得：如果有一個垃圾桶好朋友，專門讓人吐苦水，隨時把不開心的倒掉，應該會常保好心情吧！我想起最近看到的文章，我要努力的停止抱怨，正面思考。

《停止抱怨的力量是多麼強大》

有一個作家出差時，無意中坐了一輛非常有特色的出租車。這輛出租車的司機穿著乾淨，車裡也非常乾淨。

作家剛剛坐穩，就收到司機遞來的一張精美卡片，卡片上寫著：“在友好的氛圍中，將我的客人最快捷，最安全，最省錢地送達目的地”看到這句話，作家來了興趣，便和司機攀談了起來。

司機說：“請問，你要喝點什麼嗎？”

作家詫異：“這輛車上難道還提供喝的嗎？”

司機微笑著說：“對，我不但提供咖啡還有各種飲料，而且還有不同的報紙。”

作家說：“那我能要杯熱咖啡嗎？”

司機從容地從旁邊的保溫杯裡倒了一杯熱咖啡給這個作家。

然後又給了作家一張卡片，卡片上是各種報紙的名稱和各個電台的節目單。

只見上面寫道《時代周刊》《體育報》《今日美國》簡直太全面了

作家沒有看報，也沒有聽音樂。而是和司機攀談了起來。

其間這個司機善意的詢問這個作家車裡的溫度是否合適，離目的地還有條更近的路是否要走。作家簡直覺得溫馨極了。

這個司機對作家說：“其實，剛開始的時候，我的車並沒有提供如此全面的服務。

我像其他人一樣，愛抱怨，糟糕的天氣，微薄的收入，堵車嚴重得一塌糊塗的路況，每天都過得很糟糕。

有一天，我偶然在廣播裡聽到一個故事，改變了我的觀念。

那個廣播節目請了勵志成功學大師韋恩·戴爾博士，讓博士來介紹他的新書。

那本書我到現在都記得名字。它叫《心誠則靈》。

書中重點闡述了一個觀點，{停止抱怨}、停止在日常生活中的抱怨，會讓任何人走向成功。

他讓我突然醒悟，我目前糟糕的情況其實都是自己抱怨造成的。所以決定停止抱怨，開始改變。

第一年，我只是微笑地對待所有的乘客，我的收入就翻了一倍。

第二年，我發自內心地去關心所有乘客的喜怒哀樂，並對他們進行寬慰，這讓我收入更加翻了一翻。

第三年，也就是今年，我讓我的出租車變成了全美國都少有的五星級出租車。

除了我的收入，上漲的還有我的人氣，現在要坐我的車，都需要提前打電話預約。而您，其實是我順路搭載的一個乘客。

這位出租車司機的話，讓這個作家驚訝極了。作家不禁反思自身，其實在日常生活中，自己何嘗不是抱怨很多。

他決定改變自己，他將這個司機的故事寫成一本書。

後來讀者中有受到啟發後試著去做了，生活真的發生了改變。

這種改變讓作家知道了，停止抱怨的力量是多麼的強大。

俗話說車到山前必有路，只要有突破困境的願望，

改變抱怨的態度，積極地去做當下應該做的事情，那麼久一定能突破困難，繼續向追求的目標前進。

※與其埋怨世界,不如改變自己※

讓我們下定決心，丟掉抱怨的惡習吧~

我的補充分享：

P47—有時候，不妨踏出去，看看外面有多遼闊。今日的梦想，將會成為明日的事實。

P73—給你自己一個機會成長、舒展，難道你還要等到別人來給你批准？你，有權利成就你自己，你就是你。

P78—如果你寂寞、不開心、不振作，你可以改變，只要不是冷漠，一切都有生機，中國人不是也說—「哀莫大於心死」。

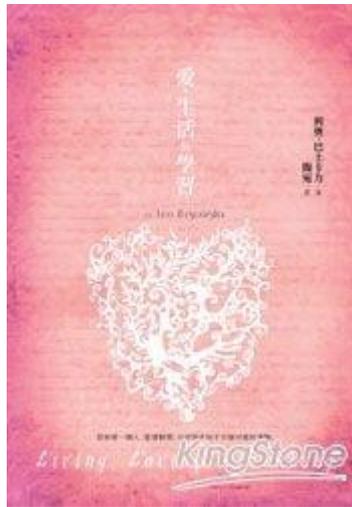
P80—人是需要互相關懷的，即使是一點小小的心意，因為你在乎、你關心，往往改變了另一個人的生活。

P95—如果你偶爾感到空虛，那是內在的你在呼喊。

P96—如果你以為可以遠離塵世、可以逃避，你逃到尼泊爾山頂，面對的仍是你自己。

我的心得：走出來，改變自己，關心別人，行動吧！

2014-12-2_愛、生活與學習讀書會(三)



愛·生活與學習 Living, Loving, Learning

作者: 利奧·巴士卡力

譯者: 簡宛

範圍: 第6回~第9回 (P.132~P.189)

地點: 崇陽街2-1號, 金典文教

日期: 103/12/02(二) 上午9:30~11:30

感謝場地提供者: 金玫班長

感謝宣妤導讀, 感謝夥伴們的踴躍參與。

《第6回 讓自己幸福、也讓別人幸福的藝術》

我們可以一起伸展、成長, 我伸出我的手, 讓我們的想法、見解交流, 我們的憂喜怒哀樂與共, 因此, 我們有了向前拓展的方向和力量。

《第7回 給孩子最珍貴的傳家寶》

我們要告訴孩子，他們可以選擇做為愛人者或失落者。沒有了愛，也等於沒有了人生，桑頓·懷爾德說：「愛是通往生與死之間的橋梁，也是我們唯一活著的意義。」讓我們告訴孩子這些真諦！

《第8回 享受親密關係的快樂與痛苦》

當我們相愛時，我們就像彼此的鏡子，反映著對方，且看到無限無盡的空間和未來！

《第9回 選擇你的人生》

我們必須對自己的生命負起責任，然後才能選擇自己的人生。

分享夥伴：宣妤

今天很榮幸擔任導讀，因為是第一次，所以有點緊張，也有許多的小冷場，感謝惠雯幫忙暖場，也很謝謝大家的配合。

我的學生常常說：「等我離開了學校，我就有時間自由閱讀！」我總是警告他們：「你若現在不讀它，永遠也不會去讀它！」
去吧，去打電話告訴你親愛的人「你愛他」..... (P.139)

以前的我常在想，等小朋友上學後，我就要.....，都只有空想，可是後來認識了一些志同道合的媽媽們，我發現許多事不必等小朋友上學，有些課可以帶著孩子一起上，有些工作可以帶著孩子一起去做，現在不做，很多話現在不說，等到最後總是不了了之。請同學

們立刻拿出手機，打個電話或傳個訊息，告訴你愛的人「我愛你」，就是現在。

有時，我們總該放棄一些小小的要求，這樣反而得到更多的快樂。事情是可以變動的，人是活著的，鑽牛角尖，只有兩敗俱傷。

(P.141)

下次當你感到生氣或懊惱時，不妨好好分析一下，其實是一件可笑的小事，若你能冷靜的想一想，一定會哈哈大笑，不再斤斤計較了。(P.142)

我工作時總會不自覺得要求完美，現在常常不知不覺的要求孩子或老公，我和老公還有孩子之間也產生了許多不愉快，雖然時常調整自己，但心裡還是有很多不滿，上個月我開始告訴自己，放棄吧！並試著用讚美的角度去對待他們所做的好事，看完這段文字，我立刻鼓勵了兩個孩子，誇讚她們本來就該完成的生活瑣事做的好，並傳了簡訊給老公，感謝他為我們的付出，很神奇的，家裡的氣氛變得不一樣了。

在蹣跚學步中，孩子學會了走路；在東張西望中，他們學會了習慣與態度；在跌跌撞撞中，他們有了自己的世界。孩子們的學習來自於愉悅，而不是強硬；來自自己經驗和關懷，而不是教訓和責罵；來自於引導，而不是指示。有愛、有耐心和因了解的學習，有動手、動腦的

參與，點點滴滴的潛移默化，包含著你的信賴和夢想，變成了那一個成長中的孩子……。(P.162)

孩子如何學習，開不開心，就看我們對孩子的態度，以前我常常會用命令的方式，直接下指令告訴她該怎麼做，後來從孩子身上看到了自己，才開始改變自己，多用引導的方式，給她們快樂的學習環境，從剛開始幾乎天天生氣，到現在笑著溝通，看著她們的成長，也看到了自己的改變。

分享夥伴：詩婷

真正覺得，在這世界上，只要有一個人，不管男人或女人，我們可以無拘無束的坦誠相見、肝膽相照，我們就不會被寂寞困死，並安慰你：「沒關係，一切都會過去的！」這樣的知己，你可曾有？
(P.166)

看到這句，我的淚積滿了眼眶，我很早就結婚了，從很多朋友，結了婚就少一半，生了孩子，因專注於家裡，連朋友都沒有了，我長年待在家中做好我自己的角色，但發覺除了與孩子相處快樂外，我不知道什麼是快樂了！在這兩年因走入說故事志工媽媽，才重新認識朋友認識外面的改變，但我好幾次退縮，因為不善言語的我，常怕去傷到別人，又因為先生家的事，變得憂鬱更加的不快樂，但...這時是一雙手抱住了我，說：我就是來讓妳抱著我哭吧！那一刻

我忍不住淚水，哭天喊地得內心吶喊著！怎麼會是您，腦海裡想著...（我們沒認識很多年也沒很熟悉），但這擁抱卻拉近了我們的距離，讓我一輩子都記得這擁抱一輩子都感恩她，我結婚這些十幾年的光陰，再困苦再傷心，我也忍著不敢哭泣，為了老公孩子，我不會做得我都會了，即使受傷我也要表現我最堅強的一面，但...擁抱我的那刻，完全崩潰的我，已不知言語，那句「沒關係！一切都會過去的！只要我的心學會放下，自己才會好過些！」愛團的月茹姊～謝謝您！您真得把愛傳給我了！

分享夥伴：玉婷

有時，我們總該放棄一些小小的要求，這樣反而得到更多的智慧。事情是可以變動的，人是活著的，鑽牛角尖。只有兩敗俱傷。下次當你感到生氣或懊惱時，不妨好好分析一下，其實只是一件可笑的小事，若你能冷靜的想一想，一定會哈哈大笑，不再斤斤計較了。偶爾的頑皮，小小的淘氣，有時會使生活化暗為明，增加一些樂趣。試試看，你會喜的。

分享夥伴：專烜

如果我能許一個願，這個唯一的心願將是使你「給」回「你」自己。不是自大的你，而是開放的、美好的，有著好奇心和創造力的你。不是把你藏起來，而是使「你」能活在人群裡。只有「你」，才能給別人你自己，如果你未曾受教育，就為自己的無知找尋智慧的補給；如

果你是拘謹、封閉的，你就得為自己的偏見找尋自我的拓展和關懷。這一切，全在於你自己。我為自己充實、努力的同時，我也給予你我的獲得。因為我對自己的愛，使我深入了愛的泉源，使我獲得更多的愛力去愛你，我們必須及早告訴孩子這種愛的深義和期許。
(P.157~P.158)

其實人都有內心不同的一面！就我好了...樂觀的我少根經，有時有些小白目，所以每當新的環境與社交，我都超害怕的！也不知道是否可以好好的與別人互相溝通。其實剛到這個學校，我的擔心與害怕，讓我只跟認識的人聊。後來遇到了超好的志工媽媽們，跟我討論幫助孩子適應小一生活與學習，主動協助我面對新生的問題與困擾，也讓孩子不分年紀的玩在一起，讓我跟孩子都很幸福！我珍惜感謝她們的願意！這讓我明白...唯有相信愛，接受真的自己，讓別人也回應自己，生命才有了意義！每個問題與困擾，會因為她們的建議和自己的面對，我有了成長。文章中的...這一切，全在於你自己。感受特別強烈，自己開了窗，才擁有看見美麗風景的權力！





2015-1-6_愛、生活與學習讀書會(終)

書名:愛·生活與學習

時間:104/01/06(二) 上午9:30~11:30

範圍:第10回~第13回終(P.190~P.255)

地點:崇陽街2-1號, 金典文教

~引領孩子自由創造人生~~

~愛, 是人生最美好的抉擇~~

~把「我」變成「我們」~~

~走出自限不自困~~

*以上為本次讀書會討論章節,
期待大家共同分享屬於自己的故事與心得!
每次都有很大的收穫喔*

歡迎大家踴躍參與