班級：電商三甲 學號：4A055066 姓名：蔡雅竹

書名：不抱怨，是一種智慧

作者：徐竹

出版社：晶冠出版有限公司

出版日期：2010年12月

ISBN：978-986-6211-15-7

1. 作者簡介：

徐竹，融合獅子座火爆、巨蟹母性、愛好自由天秤座的她，介紹自己時總是說，她是被生在苗栗小鄉鎮的地球人，因為興趣廣泛，所以念過淡江大學大傳系、文化法文系、實踐服裝設計科。

興趣廣泛的她喜歡植栽、大提琴、跳舞、素描、養寵物以及參加文學徵文比賽，還曾榮獲大墩文學獎、夢花文學獎以及臺灣時報兒童版連載，其文章也曾獲「好書大家讀」推薦。

工作經歷也非常豐富，有端盤子、兒童編劇、新聞性雜誌社會記者、BAZZAR雜誌採編、女性雜誌主編、卡通動畫通司編劇、百貨公司銷售員、文案及作家，目前已出版愛情小說十餘本、小品及心裡勵志書四十餘本以及少年小說、童話故事等等。

小時後以為將來會成為演員的她，最大心願就是到世界各地去居住。

1. 相關書訊：

任何一個念頭都像顆種子，會在心裡慢慢滋長茁壯，影響著往後長遠的人生。學著在心中耕出一畝田，讓這些好的、積極的想法影響著你的作為，由內而外才是最紮實的基礎，不最無謂的抱怨，才能時刻把握命運的主動權，掌握幸福人生的秘密。

怨天尤人是無濟於事的，因為你無法改變強大而不可抗拒的現實世界。那麼剩下的只有一條路：改變你對世界的看法。

這不是自欺欺人，不是退讓任書，也不是阿Q式的精神勝利。

不要抱怨生活，生活是面鏡子，你對它哭，它也對你哭；你對它笑，它也對你笑。同樣地，你抱怨生活，生活也抱怨著你。

一句抱怨，不如一個充滿感恩的眼神；一句抱怨，不如一杯淡淡的茶水；一句抱怨，不如一個體貼的動作……有智慧的人不抱怨，抱怨不如改變，抱怨不如修煉。

1. 內容摘錄：
2. 「當我們經歷生命的低潮，越能懂得珍惜，注意那些平常為我們所忽略的機會。」(P.15)
3. 「懷抱理想的人，能承受任何的低潮，也能坦然以對。」(P.25)
4. 西方哲人茂萊：「永遠不要因為承認過錯而感到羞恥，因為承認錯誤可以解釋為：你比昨天更聰明。」(P.46)
5. 「如果能了解過去對未來有多麼重要，而每個過去都是由今天做組成，就應該努力去過好每一天，累積你的幸福指數。」(P180)
6. 我的觀點：

看完這本書後讓我有更多的收穫，不僅是在觀念態度上還有以後處理的方式上面。我們在日常生活中，總會有許多的不滿和抱怨，也有許多的不公平，但我們何嘗不換個角度想事情，或許心中的世界更加開闊。

這本書中我喜歡的不僅有哲人說的名言和作者在每章節最後所整理出來的TIPS。在書中的文章中，我更發現令我印象深刻且也能時時提醒我的句子。例如：「挫折正是最好學習的機會，不經過修正錯誤，就無法增長智慧，唯有看透失敗背後的意義，且一路堅持過來的人，才能達到目標。」或是「替自己訂定一個目標跟方向，不要因為一時的不順利而意志消沉，反而應該把這當成磨練的機會，為將來奠定完善的基礎。」我覺得這兩句最讓我忘不了，雖然不是哪個名人所說的名言，但是它告訴我們的意義不會比較渺小。我覺得這兩句話告訴我為自己訂定一個目標，努力不懈的邁向它，過程中會有許多小阻礙或路障，但只要我一一克服不選擇逃避，我終究可以得到甜美的果實。

我很高興我可以借到這本書籍來閱讀，或許我們無法一時的改變我們的態度和觀念，但是一步一步來改變我們自己對每件事的看法，換個方向，說不定我們通往的是佈滿果實的花園，而不是通往自己想不開跨不過的想法裡。

1. 討論議題：

書中有提到，面對困境或挫折時不要抱怨，轉個方向去想，會變得不一樣，這句話是沒有錯，但是真正遇到困境和挫折的時候，又有幾個人能真的不抱怨，換個角度去想？如果是你，你也會這麼想嗎??