

銘傳大學「好書分享」徵文活動

基本資料			
級別	<input checked="" type="checkbox"/> 大學部	<input type="checkbox"/> 碩士班研究生	<input type="checkbox"/> 博士班研究生
學院	社會科學院	班級	心理系 四年級 甲班
姓名	劉宜筠	學號	01080010
書籍資料			
書籍名稱	秘密	作者	朗達·拜恩 Rhouda Byrne
類型	勵志書籍		
出版者	方智	是否為銘傳藏書?	<input checked="" type="checkbox"/> 是，條碼號: C0432005
內容大綱			
<p>此書告訴我們都是依循同一個力量和法則在生活與工作，那就是「吸引力」！這個秘密在於「吸引力法則」！生命中所發生的一切，都是自己吸引來的。它們是被心中所抱持的「心像」吸引而來；而思想就是所有事物的起因，在這世界所看到和經驗到的一切，包括感覺，即為結果，起因永遠都是思想，它們就是自己所想的。</p> <p>而由一開始秘密的揭露、秘密的法則、秘密的運用、強效的方法、金錢的秘密、關係的秘密、健康的秘密、世界的秘密、生命的意義分別敘述與生活中相關的議題及相關名言佳句，將思考能轉化自己的想法，開創不一樣的自己。</p>			
閱讀心得分享內容			
主題	自我實現的法則		
<p>這本書是從我高中時期最喜歡翻閱的書籍，每一次閱讀都有不同的體會，它讓我不斷地尋找自己所想要的事物、覺察自我，促進我的思考模式。而書中有許多不可思議的力量以及偉人的傳奇，將更具有說服力，例如：林肯、莎士比亞、雨果、貝多芬、愛默生、愛迪生、柏拉圖、愛因斯坦等等。深入探討這個秘密，似乎就沒有做不到的事情，無論你是誰？你想要什麼？這個秘密都能讓你距離目標更進一步。</p> <p>秘密的意義就是自我實現的一種表現，把自己的感情出口放寬，嘗試從積極樂觀的角度看問題，並設定積極而有可行性的目標，然後全力以赴去實踐，看起來容易，卻是在這平凡的生活我們所忽略的，而這個秘密並非是專屬特定人所有，則是每個人無時無刻所擁有的，那就是——思想，不同的思想必然帶來不同的結果，如書中的喬·維泰利博士說：「思想會發出磁力訊息，並將相同的事物吸引回來。」這也說明了一個好的思想吸引來的將是一個美好的事物，反之亦然，假如身為學生的我們，在學習的歷程遭遇到壓力，如考試前的緊張，擔心自己無法考得順利，那麼在考試的當下會覺得更加的焦慮，影響了自己的答題狀況，而後考試的成績也許會大打折扣，是個自己不希望的結果，但若在考試前準備充足，且以平常心去應考，以正向的態度相信自己是可以達成的，積極的去看待這個檢視自我的過程，相信</p>			

成果也將是好的，此也說明了要相信自己、客觀地去看事情，才能創造屬於自己的世界。

「思想」是創造事務的主宰，要如何創造美好的事物，書中也寫出了三個步驟，分別是「要求、相信、接收」其中我認為是最難實踐的一項挑戰，在要求一件想要達成的事物後，對於自己未達到的慾望，情緒難免會起伏不定，但此時又要相信自己，這真的是突破自我最艱難的過程。而書中馬丁·路德·金恩博士曾說：「有信心地踏出一步，你不需看到整座樓梯；只要踏出第一步就好。」這句話讓我有所領悟，若不先嘗試跨出第一步，怎麼能知道往後的發展呢？如我在實習過程的執行工作中，關懷員工時，常會覺得自己能力不足，無法給予員工適當的協助，但是假如我沒有先嘗試哪種方案是對他們有幫助的，又怎麼知道他們的需求及自己需要修正的方向呢？因此，在挫折中，更應該相信自己，有信心地走出去，將黑暗拋在背後，面向陽光。

執行「要求、相信、接收」三個步驟，在思想轉念後，會發現週遭竟是美好的事物，當然也與財富、事業的成功與否有所關係，常常看到那些成功的人士之財富雄厚，令人稱羨！但究竟是什麼因素而造就了他如此的一番事業呢？在這些人的眼中，心中總有一個目標促使他們去做嘗試與決定，如王永慶原本是賣米為生的，但因為自己的觀察與縝密的心思，創造了台灣的塑膠公司，台灣開始迅速的工業轉型，成功地開創自己的事業，被譽為台灣「經營之神」。他的一生幾乎是為了這個目標而打拼的，思想當然也聚焦於事業上，接收到的仍是與自己想要的及成功的一面相符。而從古至今許多的偉人也是抱持著這種精神達到成功的，此正是我該學習的，專注於一事物上，並去有效的執行，目標的實現將在不遠處。

這本書我看到的最重要的內涵是「信心」，它並不能以物質來詮釋的，如一份精美禮物，那外層精緻的包裝紙是比不上禮物內層真實的心意，主要還是內在的價值呈現為重，因此，這個信心是思想的來源，把持著信心才能邁向成功的路，這旅途雖是長遠的，但「相信」是自己永遠的支柱，唯有自己才是自己最大的敵人，建立信心並給予適當的自我期許，將能發揮自己的價值。而「活在當下，實踐目標」這句話是時常聽到的，卻難以做到，此為自我實現的原則，自己才是生活中的主軸，想改變生活，就要先學會改變自己，想要過什麼生活是由自己決定的，因此，從現在開始，重新改變對世界的態度，用行動去執行目標，將可以體會不同的人生！