

姓名：蔡霖 班別：B (6) 分享日期：           分享編號：            
書名：豁達寬容 學會感恩·學會愛  
作者：沈怡婷

### 1. 作者介紹

《豁達寬容·學會感恩·學會愛》是台灣作家沈怡婷的代表作之一。作者是一名出生於草根家庭的學者，於國立臺灣師範大學畢業，他在童年時居住於沿海小鎮。

### 2. 本書的摘要內容

這個作品分別用了八個單元來書寫，主要講述人生在各種情況下怎樣幸福地生活，詳細描寫及解釋甚麼是幸福，亦舉了很多不同的例子論證及研究幸福的感覺，例如：大學的調查，實驗和數據分析。作者教導我們要選擇適合自己的，才能尋找幸福，並定義了幸福是用平常心看待一切和不要活得太累。作者亦指出擁有一個積極的心態和健康的身體，才能讓我們邁向成功的道路。

### 3. 我從本書所得到的啟示/個人感想

我從本書學到了做人首先要訂立目標，因為訂立長遠而清晰的目標能幫助我們成為自己喜歡的樣子。其次，我學到了要克服慾望，才能提升幸福感。因為人的慾望是無止境的，所以我們要克制己欲，才能更輕鬆，並且達到自由。因此做人不要過於苛求自己。