

姓名：黎○秀

書名：走吧！去做你真正渴望的事：創造有意義人生的7分鐘微行動讀後心得

心得撰寫(500字)：

「你對人生有何企求？生命對你有求必應。」一直以來我始終相信這句話，但透過這本書更加深了印象，讓我開始思考未來我到底想要什麼，如果能讓生活更加不同，勢必要有所改變。

若是想要有更有意義的生活，就必須要讓生活呈現最好的一面，當然就是要騰出雙手，才能握住更多的機會，或許再每個人的現實的生命都曾經失去過許許多多的事物，錯過了來來往往的路人、在無意之間掉了重要的物品。我相信在這些失去的過程中，我們都曾經嘆息，更讓人無能為力，在是逝去的青春回頭看，那都會成為自己的歷練。

活在當下，才能夠對未來創造不一樣的潛能。就像是跑馬拉松一樣，可能會把眼光放在終點，但是如果換個角度，「不斷的告訴自己，『重要的眼前的這一哩路』，我們只要專注在目前的事物，向前的企圖心才能夠成就自己人生競賽的比賽」。

現實和理想的差距常常會讓人想要跨越，卻遲遲無法前進，但有兩股力量讓我們向前：擺脫痛苦；追求快樂。不論背後有哪些動力，通常都會有段差距，但或許看到別人過著讓自己欣羨的日子，會忽然驅策擬採取活動的動力，落差會讓我們感覺好像沒有充分的利用人生，雖然讓人帶來許多壓力，卻間接的理解到自己所缺乏的。

或許該花點時間，重新思考未來我們想成為怎樣的人，倘若思緒清晰、注意力夠集中，告訴自己不再活在心裡混亂的局面，主宰人生的會是我們自己。