

姓名：楊○寧

書名：走吧!去做你真正渴望的事

心得撰寫(500字)：

往後工作的日子，一成不變，做著相同的事物，像個機器人，不用動腦子，只要不斷重複做一個動作，就等著領薪水的概念。看到這邊，我可不想要跟他一樣，因為花大半的時間工作，再等著領錢，雖然花錢的時候到是會動腦筋，還有工作外的事情會思考，但是工作時間長達很久的時間，那段時間腦袋空白的話，是件很可怕的事情。

關於前段所提到的，我可不想要成為一成不變為了工作，而使腦袋當機的人，書中也說，我想要更多，我不要生活只是早上醒來，趕著上班而已。我希望我的人生有意義，我想要為家人與世界帶來正面的改變。我知道我想要與眾不同，但我不知道下一步該怎麼走。剛剛打完前半段，我也停下來思考，我大學畢業會找跟我的科系相通的職業，因為我的科系會考取很多執照，而工作我會選擇去銀行。想到這裡，我選擇的工作就是穩定，相對的，它需要的就是同樣的動作，相同的程序，相同的執行。就是一成不變。我感受到可怕。我並不曉得如何去尋找，要有什麼方向，目標的達成需要做什麼，就要拋下以往老師跟父母還有同學所思考的見解，還有被受接收那樣訊息的自己，必須要調整想法了。

你應該要活出你的生命，而不是像個生命的旅客，坐看時間流逝。書中要我們檢視自己的生活狀態。是否清醒地生活?有企圖心嗎?全心投入嗎?經得起磨練嗎?處於順流狀態嗎?有信仰嗎?隨時提醒自己，觀看自己的生活是否有達成這六項的項目，常常思考，常常反省。我認為清醒的活著，就是不要糜爛於很花時間的電視劇跟小說還有漫畫，之前我曾碰過這些的物品，一轉眼，為了把整部看完，花了我不少時間，一看就是一個下午加晚上的時間，十分可怕，時間流失真的很驚人，別再浪費時間跟生命了!不值得呀!清楚的利用時間，知道自己該做什麼事情，該完成哪些任務，別因為那些可怕的物品，影響你的生活。而企圖心，類似目標的完成度超高的達成，別設限於某程度而已，要超越心理的局限，心裡可能覺得疲累了，覺得事情做到這裡就夠了，於是便放棄，虎頭蛇尾的做法，永遠達不成你的目標甚至是夢想。

七分鐘微行動，設定的時間是因為一直看電視所形成的專注力只剩七分鐘，這是研究指出美國成年人所造成的因素。書中提出關於專注的項目有記下手頭需要做的任務，如果有筆記可以記下來，就不會造成腦袋混亂，井然有序的知道該做什麼事情，才不會丟三落四的。生活上總是連貫著許多事物，這件事之後需要完成的事情，只要不記下來，當你忙於其他的事情時，回頭才發現要做那件事情已經為時已晚了。所以要有提醒你該做哪些事務的工具，才不會製造生活上的許多不方便。然後增加許多時間可以做你想要的事情。

在書中提到，當你成功屏除分心的狀況，即使是完成簡單任務，你的身心都能接收到一種化學物質的獎賞回饋，這種化學物質稱為腦內啡，能讓你享受

一種幸福感。看到這段話時，我現在就有了幸福感，因為要完成這篇心得了。一開始很難靜下心是種折磨，因為沒辦法讓大腦能夠專注於現在思考，它會像跑馬燈一樣，一直循環著剛剛發生很好笑的事情，又或者是回顧今天發生的種種事件，無法切斷腦中的線路，很難插入你想要思考的事情。但是當你持續一段時間，進入狀況時，到你完成那一刻，真的會很開心。所以不要害怕做很繁雜的事情，當你得心應手時，就不會認為是一件很艱辛的事情了。

寫下你心中最愛的事物，也就是你渴望去做的事情，我想，利用上方的事情提醒自己，利用專注的七分鐘思考今天是否清醒活著?是否有全力投入?然後別覺得困難，做到最後，並得取幸福感。