

桃園縣國民中小學99年度「閱讀桃花源」閱讀心得競賽報名表					
學生姓名	潘芝諺	就讀學校	桃園縣桃園市建德國小		
報名組別	<input type="checkbox"/> 國中組	<input checked="" type="checkbox"/> 國小中年級組	<input type="checkbox"/> 國小高年級組		
指導老師	周思佳	聯絡電話	03-3660688		
承辦人		主任		校長	
核章		核章		核章	

書名：小熊軟糖與炸薯條

出版社：新苗

作者：愛芙麗娜·史坦費雪

譯者：張淑惠

文章題目：面對煩惱有良方——《小熊軟糖與炸薯條》讀後感

閱讀心得：

「人生不如意的事，十之八九。」就算是我們小孩，也有好多煩惱和不順利的事，但是生氣沮喪絕對不是好方法。像主角譚雅，她總是為了不如意的事而發怒生氣，但是生氣不但不能幫助她解決任何問題，反而讓她失去理智，而做出說謊、破壞等一連串的壞行為，讓自己陷入了惡性循環。直到她接納自己、改變自己，才讓她不再依賴食物的安慰，煩惱也慢慢消失。

故事發生在上游泳課前，譚雅怕自己的胖身材被同學嘲笑，想請媽媽立刻買一件新泳衣給她，但是才下班疲憊不堪的媽媽卻沒有精神理她，而最瞭解她的爸爸為了養家正在遠方工作。在意自己的外表、又充滿想像力的譚雅遇到這一連串的挫折，忍不住把小熊軟糖和炸薯條想像成「煩惱」，她以為把它們吃掉就可以解決煩惱，沒想到反而增加了新煩惱，那就是——變得更胖了。隔天譚雅只好編一套謊言欺騙所有的人，而說謊後的她，又開始把食物往嘴裡塞。我覺得說謊真是不聰明的行為，就像我自己有時候做錯了事，為了不想挨媽媽的罵而說謊，可是每次不但沒有騙到媽媽，反而遭受了加倍的處罰，根本就像譚雅一樣自食惡果，如果早一點面對問題，結果會更好一點的。

其實譚雅只是希望父母可以傾聽她的心聲、瞭解她的感受，她把她真正的需要說出來，讓父母知道，這是很欣賞譚雅的地方。有時候我遇到困難會發脾氣，只希望父母能了解我，幫忙我解決問題。但是爸媽總是告訴我：「試著用說的，不要發脾氣。」他們一定希望我學習用好的語言來表達自己。當譚雅的媽媽終於瞭解她的心情，不再只顧著工作時，讓譚雅好開心啊！我想到每天父母陪伴我的時光，也是那麼幸福快樂，我相信譚雅的心聲也是全世界小朋友的心聲，我更對父母心存感激了。我也很欣賞譚雅常常運用「想像力」來面對煩惱。當她想爸爸的時候，她會看著遠方的山丘，把它想像成一隻綠色的駱駝，載著她去找爸爸；她在上游泳課的時候，把自己想像成一隻海豚，奮力的往前游。我覺得想像力是身體裡的大巨人，可以幫助我們克服心裡的恐懼，勇敢去面對不喜歡的事，我們應該常常找他幫忙才對。

當煩惱的譚雅打開封閉的心，和隔壁鄰居翁翁德拉胥老太太成為朋友時，老太太也成為幫助她改變的重要人物。老太太教她「接納自己，也要勇敢去突破自己」。我覺得像譚雅這樣用開放的心來認識新朋友、接受新觀念、學習新事物，可以讓我們得到許多意外的驚喜。就像讀完這本書，我也學習到遇到煩惱時應該有的態度和方法，我想這就是生活的智慧，我希望成為一個更有智慧的小孩。