

參賽標題：我與「靜」

作者：陳姿伶

年級&班級：十一年級一班



(一) 相關書訊：

這本書的目的在幫助讀者在繁忙的生活中找到內心的平靜，重新審視人生的方向。書中強調靜下來的重要性，認為唯有在心靈平靜的狀態下，才能看清真正想要的人生目標與意義。

洪蘭教授結合心理學、腦科學及她個人的經驗，深入探討如何在現代社會中練習「靜心」，並用具體的方法指導讀者如何找到心靈的平衡。書中的內容涵蓋如何面對壓力、如何處理情緒、如何進行自我反思，以及如何與他人建立更好的關係。讀者透過這本書，可以學會如何在喧囂中找到一片屬於自己的安靜空間，進而過上更充實的人生。

透過書中的啟發，能夠幫助我們在人生道路上釐清內心的渴望，並朝著真正想要的人生目標前進。

(二) 內容摘錄：

1. 甚至是管理眾人知識，民主是少數服從多數的方式（少數人的大聲音不代表大多數人的小聲音），既然人會從眾，大腦又小器自私的毛病，那麼有能力、肯思考的精英就要挺身而出，用正確有前瞻性的輿論去引導社會前進，天下興亡，匹夫是有責任的。（第 299 頁）
2. 其實，家裡沒有病人，牢裡沒有親人，外面沒有仇人，圈裡沒有小人，就是幸福。（第 283 頁）
3. 多給人一個微笑，多幫助人一點，幸福就在你心中了。人一定要惜福才會幸福。（第 277 頁）
4. 心安是快樂的充分條件，心不安，山珍海味吃起來也味同嚼蠟，只有你的鄰居有飯吃時，你的飯才吃得香。（第 276 頁）
5. 把除弊的功夫和心力拿來興利，才有機會去實現抱負；做大事是要去開創新的局面，不是去收拾別人的舊尾。（第 273 頁）
6. 行善有如春園之草，不見其長，但日有所增，作惡如磨刀之石，不見其消，但日有所損。（第 273 頁）
7. 「父母所欲為者，我繼述之，父母所重念者，我親厚之」，子女盡力完成父母心願，所以父死子繼，兄終弟及，楚雖三戶，亡秦必楚。只要有後人在，事必成。
8. 「人可以仰賴三個朋友的陪伴，一是財富，但是財富只能陪伴他到他好運消失；二是他的親人，但是親人只能陪伴他到墳墓口，就得離去；第三是他的善行義舉，它陪伴主人到他進墳墓之後，還長長久久。」人死如燈滅，再多的錢財也帶不走。（第 94 頁）

(三) 我的觀點：

或許是考試失利的迷茫促使著我，又或許是命運的牽引，我就這樣拿著這本書緩緩地走

向角落的懶人沙發，隨著翻開的聲音，時間在那頃刻間凍結，不知是心裡作用還是怎麼，燈也莫名的柔和了起來，開始反思自己在忙碌生活中忽視了內心的聲音。

從小我就是一個浮躁且好動的孩子，毫不誇張的說，一分鐘我能把動作頻率做滿，長輩們聽到要照看我，手中無趣甚至是討人厭煩的工作也變得可愛了許多，那時候的我好像天生沒有「靜」的能力，也是一個令爸媽瘋狂的小怪獸。觀跟著時間的推移、歲數的增長、環境的磨礪，如同書中所述般漸漸的可以享受 alone 而非時刻感到 lonely，「靜下來，才聽得見天籟；靜下來，才聽得見自己內心的聲音；靜下來，才知道自己的人生要什麼」這段話我反覆琢磨細細品味，因為缺乏了靜，我究竟失去了多少東西，如石子丟入深水中，知其深卻不知到底多深，人生最痛苦即是悔恨，我瞬間瞭然。

另一個使我印象為之深刻感觸頗深的是「初衷」。「人生」這兩個字筆劃相加為「棄」，彷彿一開始就界定了，適者生存，不適者淘汰，在此被展現的淋漓盡致，很現實、很殘忍也很悲觀，我們很常嫌麻煩或是不夠快就選擇偏離航線，抄小徑，殊不知這是在與自己的初心背道而馳，讓我們忘記那個在某個夜裡為生活打氣，純真充滿幹勁的自己。永遠都是萌生想法簡單出發難，堅持更是難上加難，就像讀書一樣，努力不一定有收穫，這是既定的事實，人們就常常在中間兜圈子，最後下來不僅沒能獲得理想的結果，還丟失了「靜」，沒了「靜」大器也不成。

我特別認同書中所說現代人容易陷入「比較」心態的看法，像洪蘭教授所說，這種不斷的攀比讓我們迷失了方向，失去對生活的掌控感，猶如漩渦般，越卷越深。這讓我想到，自己或許也掉入了這樣的陷阱中，總是希望達到家人眼中成功的標準，卻忽視了自己真正想要的生活方式。沒能所願是很讓人失望和崩潰，更多時候我只是想證明給自己看、給爸爸媽媽看，執著的想成為他們的驕傲，卻忘了我一開始是為了什麼而讀書，不是名次更不是所謂的面子，而是為了自己，

洪蘭教授的書，一字一句間充滿了溫柔和人生哲理，無不是精華，我看得停不下來，不亦樂乎。我很感謝自己閱讀了這本書，每個主題內容皆與我的處境環環相結合，給予了我很多答案的鑰匙，幾天來的陰霾隨著一段段文句衝破開來，在許多陰霾的背後是我，伴著書的最後一頁我好像終於把自己找回來了。

（四）討論議題：

現在的教育局面你認為通過此書的描述，有哪些地方值得教育局及民眾一起調整？