

參賽作品：《靜下來，才知道人生要什麼》

作者：張廷睿

年級&班級：十一年級一班



1.相關書訊：

《靜下來，才知道人生要什麼》是由洪蘭於 2018 年 7 月由天下文化出版的一本書。書中強調了教養對人生成功的重要性，並指出品格是價值觀的基礎。價值觀與品格之間密不可分，影響著人們的決策，而這些決策最終會塑造個人的成長與發展。作者通過日常生活中的小故事，傳達了這些觀點和對人生的深刻思考。

2.內容摘錄：

人從演化中學會了對不好的事情要牢記在心，不可忘記，因為大自然是無情的，他不會給你第二次機會。(第 19 頁)

若是你沒有錢財可捨，也沒有關係，你有義行，那更了不起。野柳有座銅像，那是在春寒料峭的三月，躍入冰冷的海中，捨己教人的林添禎像，雖然事過五十多年，他的義行一直活在人們心中，它就如猶太法典所說：善事義行直到你進墳幕後，還能陪伴你長長久久。(第 95 頁)

3.我的觀點：

在閱讀《靜下來，才知道人生要什麼》這本書時，我感受到的是作者所傳達的對於現代人生活節奏的反思與深刻洞察。這本書強調了“靜”的重要性，尤其是在當前這個資訊過載、節奏飛快的時代，我們經常被外部的喧囂所包圍，反而忽視了內心最真實的需求。作為一名高中生，我特別能夠感受到這一點，因為學校的壓力、社交媒體的幹擾、以及對未來的迷茫，常常讓我覺得生活變得焦躁而迷失。

書中多次提到，我們需要停下腳步，給自己時間去思考：到底什麼才是我們真正想要的？作者指出，只有在靜下來時，我們才能清晰地看到內心的渴望與生活的方向。這讓我聯想到自己在繁忙學業中的狀態，常常陷入一種為了追趕時間而無暇停下思考的情況，感覺像是在按部就班地完成作業、準備考試，而忽略了學習的真正意義。學校裡總是強調成績和競爭，我們也因此而忙於追求外在的成就，卻很少有時間問自己：我真正熱愛的是什麼？我未來想要成為怎樣的人？

書中還提到一個觀點：現代人的幸福感很低，部分原因就是我們沒有學會如何與自己獨處。我們被無數的選擇和外界的標準所束縛，無法靜下心來感受當下的生活。這不禁讓我反思自己與手機、社交媒體的關係。每天刷著短視頻、看著別人的生活，雖然有時是放鬆的方式，但更多時候卻讓人感到空虛。這些碎片化的資訊佔據了我們的大部分時間和注意力，但卻無法填補內心真正的需求。書中的建議是學會定期與自己對話，擺脫這些外界的幹擾，才能更好地瞭解自己內心

的真正渴望。這一點對我來說非常重要，因為在高中階段，我們面臨著選擇未來的重大決定。如果一直被外界的聲音淹沒，很難做出符合自己內心的選擇。

除了內心的探索，書中也強調了慢生活的價值。當我們放慢步調，才能有機會欣賞生活中的美好與細節。這讓我想起假期時，自己偶爾會放下書本和作業，去外面散步，感受自然的寧靜。那種慢下來的時刻，往往會讓我覺得生活其實是有溫度和意義的。當我不再急於追求某些目標，而是單純地享受當下的時刻時，內心會感到一種從容與平靜。這讓我更意識到，無論是學習還是生活，過度的追求效率和速度，反而可能讓我們失去對生命本質的感悟。

書中還提到了一個現象，就是人們經常被他人的期待所驅使，最終迷失了自我。這在我的生活中也非常常見，尤其是面對來自父母、老師和同學的期待，總希望自己能夠達到某種標準，卻忽略了自己的感受和想法。我認為，這也是作者所強調的靜下來的重要性之一——當我們能夠脫離外界的評價體系，去尋找內心的聲音，才能真正找到屬於自己的方向。而這種過程，是需要勇氣和時間的。對我來說，這意味著要學會不再把所有精力放在取悅他人或追求表面的成功上，而是更多地去關注自己真正熱愛的事情。

總結來說，《靜下來，才知道人生要什麼》這本書讓我在繁忙的學習和生活中，找到了放慢腳步的理由與價值。它提醒我在追求成績、規劃未來的過程中，別忘了時常停下來，與自己的內心對話，這樣才能更清楚地瞭解自己真正想要什麼。這本書給我的最大啟發就是，人生不僅僅是外界的期待和物質的追求，更重要的是找到內心的平靜與方向。希望在接下來的學習生活中，我能夠時常保持這種“靜”的狀態，讓自己在這樣一個快速變遷的時代裡，找到屬於自己的節奏。

4. 討論議題：

現代社會的節奏與內心的平靜之間的矛盾

在快節奏的現代社會中，科技發展和社交媒體的普及，讓人們被大量資訊包圍，無法靜下來傾聽自己的內心聲音。這是否導致了現代人普遍的焦慮和迷茫？我們該如何在高效與內心平靜之間找到平衡？是否應該重新思考效率至上的社會價值觀？

獨處的價值與自我對話的必要性

現代人常常無法忍受獨處，因為我們習慣於用各種外界的資訊來填滿時間，這是否意味著我們失去了與自己對話的能力？我們應如何在這樣一個被資訊轟炸的世界中，學會接受獨處的狀態並從中尋找到內心的平靜與方向？獨處是否真的能提升我們的幸福感？