

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：一年級  
班 級：乙  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：廖苡安  
參賽標題：做人生的主人  
書籍 ISBN：9789573278450  
中文書名：每一天，都是放手的練習 2  
原文書名：More Language of Letting Go  
書籍作者：梅樂蒂·碧緹  
出版單位：遠流  
出版年月：2016 年 07 月 01 日  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

梅樂蒂·碧緹，為美國最受歡迎的心理勵志作家，她以自己的生命經驗和生活感想，與大眾分享。這本書是她歷經意外喪子後的新書，全書共有 366 篇，從 1 月 1 日到 12 月 31 日，每個月都有不同的主題。

「你就是自己最重要、最需要照顧與關愛的人。」我們往往都忘了這件事，而過於專注在追求外在的成就，也太在意別人對自己的看法，正是因為這樣，所以學習放手，是很重要又很難做到的，這觀點是本書最大的核心。

### 二、內容摘錄：

放下期望。這個上天自有安排。有時候你的夢想會實現，有時候不會，有時候當你放下一個已經破碎的夢想，另一個正悄悄地來敲門。(p.28)

如果那個人不想存在你的生命裡，就讓他或她走吧。你難道想把一個心不甘情不願的人留在你的生命裡嗎？當然不要。放手讓他或她走吧。(p.280)

與其等著中樂透，不如今天就開始善用人生所有平凡的每一刻。你比自己想得更富有。(p.385)

### 三、我的觀點：

「今天，以及未來的每一天，都請花點時間，問自己，還好嗎？」這是本書的封面大標題，也是我一直以來很想放慢生活的腳步、停下來思考的問題。在現在的高中生活中，常常聽到同學之間的對話都是「功課寫不完」、「書讀不完

」、「壓力好大」、「好想睡覺喔」等等，甚至還在電視新聞上看到越來越多人，因為承受不住這樣的壓力而自殺。不過，真的沒有其他方法可以減輕壓力嗎？

看到有些認真的學生考試卻沒有得到好成績的例子，大部分是因為得失心太大的問題，我曾經歷過的一場羽球比賽，原以為可以得到自己滿意的成績，但沒想到因為我太想贏而過度緊張，對手居然以一分差距拿下第三名的獎盃，而我卻只能掛著第四名的獎牌。

如果時間再回到比賽的前一天，我會放下得失心，以平常心輕鬆的看待這場比賽，我相信結果一定可以逆轉！考試也是一種比賽，會緊張，更會在乎結果，但如果放下得失心，把緊張的時間拿去做好萬全的準備，不管結果如何，至少能夠心服口服的看待最後的成績，壓力減輕了，悲劇更會減少。

但是如果「放下」這麼簡單的話，就不會有這麼多人因為過度執著而煩心。健康的心態很難在一夕間培養起，需每天的練習和鼓勵，較能長久且深植內心。所以，我看完這本書最大的收穫是，現在要慢慢的說服自己放下沒有必要的負面情緒，做自己的主人，別被情緒影響。透過書中的提醒「別讓恐懼擾亂自己的平衡，放下膽怯，好好體驗人生」，更相信適時的放下心中的情緒和壓力，更能使自己的成長道路多點信心與勇氣。

「牙痛的時候，我們知道快樂就是牙不痛的時候。但之後等我們牙不痛了，我們就不珍惜自己牙不痛的時候了。」這是作者在十二月十七日的主題——〈再多看一眼自己的一切〉所揭示的。除了放下，「珍惜時光」也很重要，我回想起國小五年級時，時常玩在一起的一位同學，到了六年級，變得比較常跟另一位同學玩，我剛開始有點生氣，但過了幾天，我覺得若彼此之間有什麼心結之後再講開就好了，所以沒太在意，突然有一天，當我發現他怎麼遲到這麼久都還沒來學校，這時我才從別人口中得知，他轉學了。當下的心情是多麼的茫然，那種沒有預期的離別，到現在想起他轉學前的快樂時光，心中還是隱隱作痛又後悔。這真讓我深深地體會到書中所寫的「快樂就在眼前」，有時候自己以為再平凡不過的生活，都要好好的珍惜，因為，那可能是未來最懷念的時光，細細品味生活的每一刻，不管以什麼心情看待，不要等到已經匆匆的掠過，才驚醒，發現自己錯過了許多美好的片刻。

讀完作者的這些親身故事，我才意識到自己也有過同樣的心情，但還沒有辦法像作者一樣，有智慧的處理負面情緒或是輕易放下長期以來的執著，我最佩服作者的是，她能夠把握現在平凡的時光，做自己人生的主人，讓自己快樂，不留遺憾。所以，現在的我要及時的對身邊的人說出心中的歉意與感謝，因為我不希望我的人生再有後悔和遺憾！

為何做自己人生的主人這麼重要呢？作者也寫到「別掉進情緒的無底洞，轉個彎就有天壤之別。」個性和情緒會一直待在我們身邊，如何掌控它們，還是要自己願意改變。放下和珍惜是相連結的，如果我們放下很多沒有必要的情緒，那我們就有更多時間能好好珍惜當下的時光。雖然起頭很難，一開始會覺得害怕或不知該如何是好，但是一旦踏出第一步，改變之後的甜美果實只有一步一步努力向前的自己才享受得到！放下悲傷與恐懼，不管現階段的人生如何，都要練習為自己的下一步負責，並好好的珍惜每一天。

作者用自己的故事告訴讀者，像她那樣辛苦的人生都能走過來，所以別把自己掌控人生的主權讓情緒或執著搶走，放下它們、珍惜時光，做回自己人生的主人！

#### 四、討論議題：

是否想到自己還有什麼事是想嘗試放下的？如果有的話，要怎麼讓自己真心地慢慢放下呢？