

學校名稱：私立曉明女中
年 級：二年級
班 級：己班
科 別：
名 次：甲等
作 者：胡庭嘉
參賽標題：專注於當下
書籍 ISBN：9789578035119
中文書名：禮物
原文書名：The Present
書籍作者：Spencer Johnson
出版單位：平安文化
出版年月：2005 年 01 月 31 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

一位年輕人隨著年紀增長變得越來越不知足，人際、事業、愛情無一按照他所預期的發展。疲憊又沮喪的年輕人想起小時候有位充滿智慧、備受尊敬的老人曾向他提起一個關於快樂的故事——「禮物」。年輕人在渴望與好奇心的驅使下去找老人談話，尋找屬於他的、獨一無二的「禮物」。

作者史賓賽·強森擅長以鮮明的角色與背景影射真實世界、以輕鬆的情節與故事闡述看似簡易，卻極具影響力的真理。

二、內容摘錄：

為什麼不花點時間脫離你現有的既定模式，讓答案自己找到你。(p.37)

當同樣的事情發生時，你可以用不同的方式來面對。(p.76)

最重要的是，每天都要去做該做的事，即使是那些你認為微不足道的小事，但那些都會幫助你美夢成真。(p.87)

你不只要知道「做什麼」，還要知道「為什麼」。它意味著，每天起床都清楚地知道自己所作所為意義為何。(p.99)

你可以從過去學習，但眷戀過去是不智之舉。(p.123)

他說他瞭解到他太忙於我們「未來的金錢需求」，太不享受他「現在的家庭

生活」，他已經忘了當初是為了什麼要這麼辛苦地工作。(p.133)

三、我的觀點：

所謂生命，就是人從出生到死亡所經歷的時間；所謂時間，就是過去、現在與未來。

《禮物》點醒了我「專注在此時此刻最重要的事情上」是多麼重要的事，與其成天眷戀著過去成功的光環，或者為未知的未來擔憂、迷惘，不如全神貫注把當下手邊的事情做好；與其對於自己過去的行為自怨自艾，不如仔細分析當時的自己走錯了哪一步、再次碰到類似情況時該用什麼樣的方式應對；與其空想未來可能會碰到的難關，不如把時間用來擬訂計畫、做好準備。

「尋找事情好的一面」則告訴我們應該抱著積極的心態面對事情，時時懷有希望和熱忱。現在我們選擇關注的事，決定我們用什麼樣的心態生活。如果我們一直鑽牛角尖在不好的事情上，換句話說就是親手澆熄了原有的熱情與期望，留下一地焦黑的擔憂。滿腦子的負面思想輕則拖垮興致，嚴重則會把人推進戰戰兢兢的深淵，隨時都在擔心未來可能發生的狀況，而錯失享受當下的機會。

最後，看似理所當然，卻扮演著連貫過去、現在、未來，並且賦予生活意義的重要角色的就是「目的感」。找到熱忱很容易，困難的是如何延續它。再吸引人的人事物在時間的沖刷下都會失去新鮮感、顯現出乏味的一面，如果沒有歷久不衰的熱忱支撐，人很容易隨著時間淡忘行為的目的與意義，對生活感到麻木或煩悶。如果一開始能確認行為的初衷和目標，並且銘記在心，就能有個信念支撐著自己，碰到瓶頸時不容易灰心喪志，在前進時也能時時刻刻提醒自己一切的目標為何。在人生的路上，我們除了要知道什麼時候該走哪一條路，還要知道這段旅途的意義。

就像書中說的，「禮物」之所以珍貴，並不是因為它能讓人一生順遂，而是因為他能讓人更快樂、更有能力與動力做好想做的事。我們都沒有能力改變命運，但是我們可以學著如何用更開闊的胸襟去面對逆境，如何把時間利用在當下最重要的事情上。試著修正自己看事情的觀點、處理事情的方式，我們可以更有效率、更懂得享受生活的每一刻。

《禮物》像是一杯甘醇的好茶，淺嚐第一口後，便會忍不住一飲而盡，乍看單純，餘韻卻令人回味無窮，雖然是篇幅不大的小故事，影響力卻遠勝於長篇大論。在閱讀這本書之前，我是個常沉溺在對未來的想像裡、很少著手擬訂計畫的人，就算制定了計畫也提不起勁去實行。初期的滿腔熱忱消磨完後，只

剩下散落一地的空虛感和浪費時間的懊悔。在讀完這本書後，我開始試著細分時間、安排階段性的目標，慢慢地調整自我，時時提醒自己專注當下、檢討過去、計畫未來，很開心地發現自己像隻無頭蒼蠅般漫無目的地忙碌的狀況減少了，取而代之的是用心生活的充實感。

「你早就知道禮物是什麼，你也早就知道他怎樣讓你活得更快樂，只是你忘記了。」書中的人生觀都是師長們在我們小時候就耳提面命，卻很難實行的理念，而這本書扮演給予讀者們當頭棒喝的角色，提醒我們要在生活中實踐「活在當下」、「莫忘初衷」等理念。其實只要願意執行，久而久之這些理念都會變成習慣、變得自然，能享受專注做好一件事、不為無謂的事物分神。

四、討論議題：

「把握現在」、「從過去學習」、「創造未來」是讓生活更快樂、更成功的三大要素。但除了要完成手邊的事、分析過去的錯誤並找出解決方法，還要擬定未來的計劃並實踐它，要把有限的時間分配的如此妥當對一般人而言不是容易的事，有什麼方法可以確保多數人都可以在有限時間內做好這三件事呢？