

學校名稱：私立曉明女中
年 級：二年級
班 級：高二己
科 別：
名 次：第二名
作 者：陳逸柔
參賽標題：走出自己的人生
書籍 ISBN：9578290969
中文書名：跑出璀璨的人生
原文書名：
書籍作者：樊明德
出版單位：大地出版社
出版年月：2003 年 12 月
版 次：一版

一●相關書訊：

每個人一輩子如螞蟻一般忙忙碌碌，氣喘吁吁地追趕著一波波的社會潮流，似乎有追不完的東西。但時間過的很快，年紀稍稍增長時，便很懷念小時後的天真、快樂，然而，這純真卻如眼前的星辰，一個遙遠而不可及的記憶。本書作者因體悟到充塞於我們四周的躁動，如果沒有適當的安助、導引，這個社會可能逐漸走向崩解。他以長跑作為詮釋，置於生命長河的架構上分析，而歸納出長跑九德：簡單、寧靜、專注、自在、隨遇而安、鬆緊有致、始終如一、為自己而跑與穩中求勝。希望能引導我們由躁動趨於平靜，由濃郁走向淡雅，細細的、慢慢的去品嚐生命的種種。

二●內容摘錄：

戰勝別人比戰勝自己容易，一旦我們想要戰勝別人，這個「別人」就會越來越明確。爲了達成目標，我們兢兢業業的研究對手，希望找到他的優點與限制，構思各種可能的方式來戰勝對方，就好像科學家將樣本放在顯微鏡底下觀察一樣，被觀察的事物頓時透明，也許，想要戰勝對手者，比對手更了解對手。

即使我們與自己如影隨形，卻不見得真正了解自己，往往與我們想要戰勝的「別人」相比，「自己」反而更爲模糊，因而不知從何下手。有時，我們驚覺於交涉的對象並不是真正的自己，而是社會或自我期待所幻化出來的自己。

(p.24~26)

三●我的觀點：

長路漫漫，曲曲折折，生命之路險重重，我們需要寧靜，需要一種生命的智慧，來協助我們面對與超越種種挑戰。每個人都有一個屬於自己的歸宿，我們都在尋找自己的靈魂出口，在漫漫的人生旅程中跌跌撞撞，希望能找到那出口，讓身心能獲得永恆的安頓。沒有人可以替自己跑，是苦是樂，是晴是雨，還是得自個兒跑，咬緊牙關跑下去。別人頂多在你跌倒時候扶你一把，但是，站起來後，自己必須拍拍屁股，抖掉灰塵，識相地，繼續跑下去。

本書教我們許多人生道理，在之中，也使我解開了我心中一直以來的一些疑問。多數人在乎的是自己而不是他人，我們之所以在乎別人對自己的看法，不

就是因為太在乎自己？期望別人肯定自己？所以有些事，我們就是必須看開一些。世上許多事情，不如我們想像中的嚴重，也許，一開始時很嚴重，過一陣子，就不那麼嚴重，時間是一位神奇的魔術師，可以幫助我們療傷養痛，所以，學著不要擔心，快樂些，船到橋頭自然直啊！

相信這段話很多人都聽過：在路上有一塊大石頭，失敗者將之視為一種阻礙，而成功者將之視為成功的絆腳石。何不給自己勾勒一個願景，譬如想像自己持續運動之後，一個健康、充滿活力的形象，成為眾人注目的焦點。成功之路必定是坎坷的，就像鑽石要經過無數次的琢磨才能發亮一樣。成功是建築在無數的血汗之上。一般人，就像在運動場上的觀眾一樣，只看到競賽者抵達終點的喜悅，但卻看不到他平常訓練的艱苦，所以，有時，當我們看成功人士的光彩時，難免激起一股莫名的嫉妒，甚至誤會其成功是出於機運，或埋怨上天的不公，而導致心理的不平衡，但，我們怎麼了解他們所付出的努力和犧牲？也許，他們得到許多，卻失去更多。

每個人都有自己的慾望，不論是買車、買房子、或是成績拿滿分等等。所以，大部分的人們都會為自己設一個目標，但是，人們卻常常在遇到挫折，就放棄了，就連眼前任何一線希望，因為自己撐不下去，而讓它溜走了。因此，一旦目標選定之後，就應該全力以赴，不中途而廢，也不任意的更改目標，直到達成為止。永不放棄是很重要的！

人之有自卑感是一種自然的現象，源於人本身的不完美，因此人存在的目的，就是由不完美逐漸蛻變至完美。往往，人創造力的激發是源於看到了不完美，而產生了一種想要改進的焦慮，許多的發明都是為了克服人的缺陷，是一種不向命運低頭、勇敢的反抗行動。

其實，很多道理大家都知道，但是卻做不到，人們總是在為自己找藉口，不是嗎？所以，不要再遲疑了，不要再退縮了，在你的路途中，當然會碰到許多挫折，但是，相對的，如果你的路途中，沒有任何的驚奇、任何的挫敗，那麼你的生活將會是多麼的無趣啊！

四●討論議題：

「宣洩」是將累積在「潛意識」中的「慾力」，透過某種方式，加以引導出來，以免「慾力」累積過量，就像水庫積水過多而沒有洩洪，會產生不正常的人格，佛氏稱此為水壓理論。慾力會日積月累，達到一定壓力後，它就想表現出來，如果一味的壓抑，恐將引發難以收拾的後果。我們常鼓勵人們溝通，將心裡的不滿講出來，以免爆發更大的衝突。過度宣洩會造成別人的負擔，過度隱藏又會悶出病，要如何才叫適當的宣洩呢？