

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：二年級  
班 級：乙班  
科 別：  
名 次：入選  
作 者：嚴馥好  
參賽標題：追求美麗的人生  
書籍 ISBN：9575607473  
中文書名：美麗人生的 22 種寶典  
原文書名：  
書籍作者：杏林子  
出版單位：九歌出版社  
出版年月：2000 年 9 月  
版 次：初版

### 一●相關書訊：

杏林子本名為劉俠，十二歲時她罹患類風濕性關節炎，全身關節損壞，一生註定是病痛，是折磨。但她面對上帝的作弄，並沒有向命運低頭。她曾經說：「除了愛，我一無所有」。而她始終相信，美麗的人生必須靠自己創造，不論處在怎樣一個多變的世界、經歷怎樣的人生，生命中總有一些非常可貴的珍寶，需要我們用心護守和堅持，所以蒐集許多現成的實例完成這本書，包括人基本應具備的美德和人格特質與修養，以及面對生命不同層面的自處，希望在這個複雜多變的社會裡，提供一個可以讓年輕人依循的標的，在這短暫的生命中，她抱持自信心的精神，是我們學習的模範。

### 二●內容摘錄：

你要保守你的心，勝過保守一切，因為人一生的果效是由心發出，上帝在創造之初，賜給每個人一顆尊貴如黃金般的心，只可惜許多人在成長的過程中，因為世俗的誘惑、眼目的情慾，而逐漸失去，導致我們目光短淺、心胸狹窄，到最後只看到自己的需要，也只關心自己。(p.18)

奉獻，是一種無私無我的利他行為，人類至高無上的情操；奉獻，不追求自己的利益，不計較得失，甘願將自己的所有與他人分享，而人類的世界也因著這樣的互動、互惠與互利，化解紛爭，達到一種和諧共振的美好境地。(p.62)

### 三●我的觀點：

其中一個寶典是饒恕，告訴我們絕大部分的仇恨都出自於無知，大至希特勒一口氣殘害六百萬猶太人，小至你口中一句惡毒的咒語，看完這句話，我低頭向上帝懺悔，有時候聽朋友抱怨別人種種不好，我就會受到影響而跟著討厭那個人，即使我跟他沒有任何的接觸，自以為是正義使者，把自己區分出來，盲目跟隨別人的腳步用言語或行為重傷他，而他就受冤枉的被釘在十字架上，我想我應該站在他的角度思考，被他人惡意欺騙或流言攻擊，內心一定不好受，所以當別人又在批評、謾罵時，我要理性判斷，為自己積口德，因為有句話說：「人美，心美，口也要美」，還有當別人做事使我不高興時，也不要大肆宣揚抱怨，別人有權利自行評判一個人的好壞，學習寬恕他人的確是一件不容易的事，正因為不容易，才需要學習，用愛來包容彌補，這一章最後一句話寫著：

「原諒別人，就是與自己和好，也是與上帝和好。」

其中一個寶典是夢想，夢想是出於一個人對生命的熱情，對周遭世界無盡的嚮往，每一個人都有作夢的權利，它拓展我們的思想和心靈的領域，可以印證「有夢最美，逐夢踏實」這句話，而現在填鴨式的學習方式，給予過多的管制和壓力。使我漸漸失去對學習的興趣，有時候麻痺在這種封閉學習方式也沒有察覺，看完這一章節後，此刻的我察覺到，必須在學習的過程中摸索興趣，編織自己的美夢，雖然有可能這不是我人生中最遠大的目標，但是它讓我有想要往目標前進的動力，我喜歡和人相處，把自己的快樂分享給大家，從小就夢想當一位推銷員或是有親和力的講師，雖然我很難說服別人，不過我還是喜歡我的夢，想起時臉龐都會泛起一抹微笑，所以沒有夢的人生，是何等的寂寞無趣呀！

其中一個寶典是面對缺陷，每一個人免不了有許多缺陷，就像天上的月亮，不論是圓是缺，都無損它本身的清輝和皎潔，這幾句話深深鼓勵了我，在平常樂觀活潑的我的背後，其實有時候並不怎麼肯定自己，會抱怨妹妹身高比我高，手毛腳毛比別人長之類無意義的事，不過現在想想劉俠身體的不完美，並沒有打擊她繼續向前行的鬥志，我告訴自己，不管以怎樣心情，都要度過每一天，而且我比那些身體有缺陷的人還幸運，感謝上帝賜與我健康的身軀，能自由地說出或寫出內心的想法或感受，現在當別人說我鬍子長，我已經能機伶的回答：「這是美人鬍，看起來更性感，你很羨慕吧！」，開始對自己有自信心，我要迎向朝陽，讓陰影永遠躲在我身後。

其中一個寶典是體貼，意思是「與喜樂的人要同樂，與哀哭的人要同哭」，在段考這個敏感的階段，都會幾家歡樂幾家愁，當別人成績不理想而又用羨慕的語氣讚美我，其實我不知道要怎麼回答，也許是上帝的庇祐，或是剛好題目是我所熟悉的，如果回答不小心猜中，非常虛偽的話可能使那個人更難過，以後我就說：「我們一起努力加油吧！」我想聽起來應該會感覺得到鼓勵，重新站起繼續往成功之路邁進，我要永遠牢記在心，在別人失敗跌倒時誇耀自己的成功勝利、在他人哀傷痛苦時跳舞唱歌，都是非常缺德的行為。

#### 四●討論議題：

其中的一則故事描寫一位患者的傷口在腳踝，實習醫生很自然的蹲下身為病人拆繃帶，不料副院長卻斥喝他：「醫生要有醫生的尊嚴，讓病人把腳抬到椅子上，何必向乞丐一樣蹲在地上聞病人的臭腳！」

醫生，擁有崇高的社會地位和豐厚的收入，吸引多數的學子投入，成為大家所嚮往的職業，可是我們都忽略了最重要的條件，要成為一位醫生必須具備樂善好施、助人為快樂之本的精神，導致大家對現在的醫療價值觀深感困惑與氣餒，醫生的尊嚴到底是什麼？而醫生關心的是「病」還是「病人」？這個問題值得我們細細思索。