

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：二年級  
班 級：丁  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：陳昱綾  
參賽標題：慢慢人生  
書籍 ISBN：9789863982890  
中文書名：走慢點才是快  
原文書名：  
書籍作者：藍白拖  
出版單位：天下雜誌  
出版年月：2017 年 09 月 28  
版 次：出版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

藍白拖 2010 年毅然辭去工作，用僅有的 30 萬元玩遍 13 國，只因對人生感到迷惘。他也曾跟多數年輕人一樣叛逆，不知想要什麼，但他嘗試掌控，勇敢換條路走，成為今日的旅遊作家。之後更陸續以旅行、青年煩惱等題材著書。

本書是藍白拖將旅行中的點滴、生命中的頓悟一一傾入的作品。透過每一張書頁，可以看到他每分每秒的生命筆記，最後融為「慢哲學」。他想說：慢，不是懶惰，是專注，是體悟；快不代表速度，而是找尋快樂。

#### 二、內容摘錄：

別讓怨心毀了初心，滅了學習心。（p.57）

莊子說：「虛往實歸。」因為不知道而前往，才會知道點什麼。（p.77）

萬物都有自身生存之道，無好壞、優劣、快慢之分別，有分別的是人類的分別心。（p.98）

每日餐桌提供的不僅是食物，還有對食物的喜悅記憶，每道菜色都會化為成長記憶的味道。（p.115）

如果沒有慢慢完成一件事，永遠無法創造這段人生過程。（p.128）

無條件接受單純地活著這件事，然後對生命中每一瞬的當下都能踏實並用心體會。（p.135）

經歷愈多，愈能久坐，有了年紀，處處是風景。（p.139）

我喜歡停留大於移動，因為靜止在窗前也是一場壯遊。（p.149）

### 三、我的觀點：

什麼是快呢？花一個小時，把明天的考試內容讀得滾瓜爛熟是快嗎？工作時間內，把上級今天交代的工作完成是快嗎？一天之中，把所有事物打理得妥妥當當就是快嗎？人們好像總是致力於讓生活變得快捷、發展科技，最後卻忘了，走得這麼快要去哪？賺大錢？然後再回來做那些閒暇之餘沒時間做的事？

「走慢點，才能發現從前錯過的許多風景。」這句話猶如當頭棒喝，在腦中激盪出一陣陣火花。然而現實生活中，充斥許多「慢不下來」的例子，好比說吃飯。很多人都說，一家人全員到齊地圍在餐桌前是難得一見的光景，要好好珍惜。然而事實是，小孩們經常一邊打電動一邊吃飯，扒沒幾口就要去寫功課；或是一群憂心事業的大人們，嘴裡還啃著菜，忽然就急匆匆的離席，轉而拿起手機滔滔不絕。一份得來不易的幸福，便這樣在速度世界中消散。人們總是說，現在的社會，大家為了事業、課業變得越來越沉悶，倒不如從前快樂了。那就走慢點吧！做事的時候專心做事，聚餐也專心聚餐，何不試試在這短暫相聚的幾小時內關心一下家人？幫長輩捶個肩，了解一下兒女今天在學校發生的大小事。幸福總是唾手可得，但我們習慣了搭著高速列車與之擦肩而過。

書中提及希臘愛琴海有個笑話，大抵就是一位美國富翁到希臘，見到一個有著一片橄欖樹林，卻只顧著喝酒看夕陽的老人。他恨鐵不成鋼地說：「你不知道好好採收的話可以大賺一筆嗎？有錢就可以做很多事了！」老人回：「你是說像這樣坐著，喝茴香酒看日落？」當時看到這篇笑話的我，卻一點都笑不出來。這不就是大多數人的寫照嗎？我們總是汲汲營營，忙著讀書考好大學，工作好賺大錢，機械似的忘了為何而讀、為何找工作。忘了幾百年前，人們因追尋快樂而讀書；為了讓家裡過上好日子出門打拚。以至於如今，學生的桌上只有象徵著夢魘的參考書；大人們成天奔走，孩子丟給保姆照顧，甚至沒幾餐是在家裡解決的，好日子被愈推愈遠……我只能惋惜，大概我們早已不懂如何取得快樂了吧！其實快樂很簡單，便是放慢腳步，也就是「知足」二字啊！

作者也提到，他在大學時期就曾為「快慢」所苦，不敢隨心所欲，因為怕比別人賺得慢、出頭得慢，走得比人慢。現在我也懂了，慢根本沒有一定的定義，因為終點不一樣啊！反而慢慢來才是捷徑，就像我們發掘興趣要一個一個試，科學家尋找真理要一個一個實驗，而合適的路？一個一個找吧！我們走的每一步，不是浪費時間，相反是為了挖掘正等在不遠處的真相，就像人們常說的：「現在做的每一分努力，都會回報在不久後的將來。」這便是「慢」！人人皆知的龜兔賽跑也是，慢不代表失敗，是心境；而快易使人浮躁，蒙蔽自我。更告訴我們：「慢慢才能遠！」

慢，不是貶義，不是失敗，不是丟人；它是嘗試，是成長，是認真，是休養，更是成功的根本。然而我們絕大多數是快的，忘記了要有充分的休息才能趕路；忘記嘗試，才能明瞭；更忘記了，許多事物需先有過程才有結果。這個變化快速的世界，真正需要的，大概也是一群「慢慢」的人，將它拉回正軌吧！

#### 四、討論議題：

作者用慢哲學找到最適合他的生命道路。那屬於我們的慢哲學是什麼？我們可以為未來做哪些鋪路，去尋找一個獨一無二，讓自己發光發熱的舞台？