

學校名稱：私立曉明女中
年 級：一年級
班 級：戊
科 別：
名 次：第三名
作 者：吳洄菁
參賽標題：秘密青少年版讀後感
書籍 ISBN：9789861757894
中文書名：秘密（青少年版）
原文書名：S e c r e t
書籍作者：保羅·哈林頓
出版單位：方智出版社股份有份公司
出版年月：2010年5月
版 次：初版

一●相關書訊：

本書作者保羅·哈林頓，是影片《秘密》的製作人，藉著這樣的連結，他從朗達·拜恩的《秘密》中得知了這樣的法則，也因此有機會讀到來自世界各地、運用吸引力法則而成功活出自己夢想的生活的讀者的來信，然而激發保羅寫出這本書的，是他正值青春期的女兒，他希望能讓全世界的青少年知道，自己擁有支配自身命運的力量，能夠創造出自己所想要的生活。

書中討論的主題鎖定青少年關注的焦點：學校功課、朋友、愛情、自我認同、自我尊重等等，另外，書中也引用了許多年輕人的偶像或備受景仰的歷史人物所說過的話，來闡述吸引力法則，例如歐巴馬、瑪丹娜、麥可·喬丹、魔術強森、賈柏斯等等。還有活用吸引力法則的成功人士故事（華特·迪士尼、史蒂芬·史匹柏、奧運金牌選手），以及許多青少年的真實見證。

二●內容摘錄：

這秘密到底是什麼？根據科學的說法，有某些法則在管理宇宙。有所謂的重力法則—上去的東西一定會掉下來；也有愛因斯坦的相對論—宇宙的一切都是由能量構成；還有「弦論」—宇宙的一切都在振動，萬事萬物都各有其頻率。

然而，全宇宙最強而有力的法則是……吸引力法則。這個秘密就是吸引力法則。你生命中發生的一切，都是吸引來的。你吸引了發生在你身上所有的事物，每一件小事，無論多好多壞，都跟你有關。（P.5）

三●我的觀點：

這本書帶给了我很大的力量，我想現代的青少年們應該都有這樣的問題，對自己的身材不滿意，對自己的生活不滿意，人際關係、學校課業、家庭關係……等，這麼多的問題充斥在腦海中，每天想過的快樂當然是很困難的。但是假如我們換個想法，假設自己已經擁有了，那麼自己的心情會輕鬆一點，也不會一直執著於那樣事物，當然，要懷抱著感恩的心情，或許這樣的想法比每天都愁眉苦臉的自怨自艾來的好多了。

我自己就是一個很悲觀的人，但是，我嘗試著書中的一些方法後，我覺得真的很有效，以前國三時，每天都苦著一張臉，做什麼事都覺得不順利，青春痘一直長，身高也長不高，升上高中後也很不適應，每天都在思考著自己存在的理由，感覺我的生活中沒有一點的快樂，甚至讓我有了輕生的念頭。看完這本書後，我開始改變我的想法，我告訴自己，我是最棒的，當自己遇到困難時，我就對自己說：『你可以的！你做不到！你是最棒的！』即使在旁人看來好像是很愚蠢的動作，卻對我造成了很大的幫助，我開始有了笑容，真誠的笑容，也開始會用正面的心態去看待每一件事，不僅痘痘變少了，我也能慢慢的適應自己的生活了。

在這個世代，新聞每天都在播報社會事件，自殺、搶劫、殺人……，我們的生活中充斥著不幸和悲傷，而這樣的惡性循環卻不斷的在重覆和輪迴，與其每天這樣痛苦的過日子，我們不如用正面的心態來面對。「將自己視為垃圾，就會引來蒼蠅。」（P.91）我真的很認同這句話，如果連你都看不起自己，那麼當然別人會看不起你，要先愛別人之前，得先愛你自己，因此要能得到大家的喜愛，你也必須先學會喜歡自己。如果你整天都散發著你討厭你自己感覺，那麼久而久之大家也會離你遠去了。

若你想要創造你所渴望的一切，有簡單的三個步驟。

- （一）要求—要求想要的東西，但是你內心必須清楚的知道你想要甚麼。
- （二）相信—相信它是很重要的，因為那股相信的能量可以和你的渴望相輔而成。
- （三）接受—最後一個步驟是接收，讓自己樂在其中，去感受那美妙的感覺。

或許你會覺得有些困難和複雜，別擔心！就像金恩博士所說的：「有信心地踏出第一步，你不需看到整座樓梯，只要踏出第一步就好。」從最小的事情開始，只要你真心的相信，那麼它就會發生。

舉我的例子來說，我最擔心的問題就是我臉上的青春痘了。以前的我總是想「我的臉好糟，長了那麼多痘痘，好醜喔！」之類的想法，也因此愈來愈沒有自信，臉上也沒有了笑容。但是，在使用法則後，我每天對著鏡中的自己說：「妳長得好漂亮喔！你的皮膚好好喔！」之類的話，並且每天都給自己一個大大的微笑，然後替自己加油打氣，我的痘痘真的變少了！臉上也比以前多了笑容，做事情也比較順利了。

儘管有些人可能覺得這樣的想法只是一種自我安慰的方法，並且覺得很愚蠢，我卻是真的很相信這個法則。

希望每天都在討厭自己，不珍惜自己的青少年們能夠來看看這本書，希望它能對你有所幫助，期望有更多的人們能夠相信自己，相信這個宇宙，並開創出自己精采的生命。

四●討論議題：

我相信思想的力量，但是如果一個事情有不一樣的想法時，吸引力法則該聽誰的呢？假使一個地區有一些人希望下雨，有一些人希望出太陽，兩邊都很努力的運用吸引力法則，那麼該實現哪一邊呢？如果實現多數人的，那麼少數人的法則就不適用了嗎？