

學校名稱：私立曉明女中
年 級：一年級
班 級：甲
科 別：
名 次：第三名
作 者：蕭雅庭
參賽標題：動人心弦的故事
書籍 ISBN：9867307461
中文書名：感動人生的 100 個心靈故事
原文書名：
書籍作者：陳凱文
出版單位：德威
出版年月：2006 年 2 月
版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

本書的編者在書頁封底這樣寫著：所謂簡短的故事，是一種人類情感的紓發。而其中則唯有真情流露的故事才能打動人心。所謂人性的美好不在於外表的形式，而在於人與人的心之間的交流。以愛人的心才能感動他人，才能夠真正地擁有快樂。編者希望書中所記錄、所編的生命故事，能和讀者們的心有所交流，進而影響讀者們的內心世界。

二●內容摘錄：

一件事從不同的角度去看，樂與悲同時存在，關鍵是自己要尋找快樂還是悲哀。（p. 24）

我們每個人都是世上獨一無二的，你就是你自己，你無須總是仿效他人。保持自我本色，這是最重要的一點。（p. 117）

境遇不是每個人都可以改變的！快樂卻可以在我們心中。（p. 166）

愛如一捧沙子，越是刻意把握，越是想抓牢愛情，越容易失去；應該留點空間，保持點距離和寬容，一切將會更好！（p. 228）

相識就是緣份，有了這種緣分，人間也就有了溫暖。這種緣分，需要人人來維護，來愛惜。世界多一份愛，多一份真情，世界就多一份美麗！（p. 232）

三●我的觀點：

本書編者，提供了 100 則小故事，內容包含待人、處事、接物等，淺顯易懂而可以讓人有共鳴。貫穿本書的主題，除了惜緣以外，也關注幸福、快樂等人生感悟。書中有這樣的一則小故事：母親用握沙來比喻，為女兒的愛情迷惘解惑；而人生中的各種關係，包含：親情、友情、同事情誼等，又何嘗不是如此。想掌握的愈緊的同時，彼此的空間變的更小，情誼流失的更快。

除非我們能夠清楚地瞭解彼此的關係與對於彼此互動間的真正的期待，否

則，有愛就會變成有礙。有時候，我們心中有礙，其實是欲望、煩惱、恐懼等因素，讓人們無法相互理解。我們只看到缺損及不足的一面，而沒有退一步去設想，去看到好的一面，也就失去了感恩的空間。欲望少，這空間自然就大；退一步，也就能海闊天空。人與人之間相處，不需要執著於任何的理由，也不需要以自我中心的方式來應對，反而更應該為彼此保留適當的空間。就像是如何保留住握在手心的沙，其實就是經營彼此共有的空間，珍惜自己與他人關係的價值。

關於價值，我們時常會誤認為外表的光鮮亮麗是人生快樂的源泉，但那是因為我們不瞭解自己的需求。我們總以為時間不夠，或是時間沒有好好的用在更有生產力的事情上。因此我們忽略了溝通、與他人之間的關係的價值、與家人朋友間有愛的分享。因為這種誤解，我們拿時間、勞力與心力來換自以為是的財富、聲望及權力。於是在成長的過程中，我們失去了兒時快樂的記憶、成長時學習過程的單純感動、愛的生命分享。

書中讓人有所啟發的是，人的心念可以形塑所處的外在環境，所謂境由心造。用心去造有愛的空間，必須是適合自己也能包容他人的。因此，快樂與否就在於要如何去型塑自己的心態。當我們投入一個明確的目的、忘我的置身其中，快樂就會不請自來。因此，我們需要知道的是，人生的價值，取決於自己及他人的關係。

我再分享一個自己感到心有戚戚焉的小故事：兩位農民取得了同樣的收成，但一位懂得自足而樂觀，另一位卻總想著比上不足，豐收反而沒能帶來快樂。那讓我想到我自已，這或許是我的個性使然，有時候自己不論學業成績高低，都只會感到憂慮。學科成績分數低、名次落後，固然心中難過；但成績高、名次好，卻也還是感到自己的努力微不足道，反而不快樂。我的心就被種種不滿的情緒及不幸感受塞滿，容不下師長、家人的關懷。原來我可以掌握的方寸之間，都被情緒、負面思考佔據。

在看完這本書後，我明白原來在人生的道路上，除了學業知識，更應該看重的是待人處事的心態。這是教不來的，要自己習得、體認，而且是由自己決定的。在學業知識上求得高分與名次，未必是自己可以掌控的。我不是絕頂聰明，我只擁有相對的知識能力，因此要拿到絕頂的成績，除非是上天、上帝的眷顧；但我可以有明確的目標，有我可以努力的過程，這就是我所能掌握的。我可以為自己所擁有的感到快樂，而不需要去外求。

如書末所言，人與人相識結緣，惜緣能為人間帶來溫暖。只是人與人之間的相處，有許多微妙的環節。這些環節有可能導致意料之外的衝突，也有可能無意間衍生出誤會。這些誤會與衝突原來是人與人之間互助的善意所始料未及的。如果彼此都能用心溝通，並清楚對方的善意、雙方也都能有設身處地為他人著想的能力，而不是以冰冷的態度、自以為是的理由應對，也許彼此的心都能感受到人性的溫暖。還有，我能否快樂是由我自己做決定；我知道這並不是一個容易的決定，而是很多不簡單的決定，但是我可以從這樣簡單的故事中，得到啟發。我相信，世界上其他的人也可以。

四●討論議題：

如果你遇到不快樂的事，身陷其中的你，如何才能轉念？書中有哪一個故事，可以幫助你？為什麼？