

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：一年級  
班 級：乙  
科 別：  
名 次：第三名  
作 者：劉宛昀  
參賽標題：尋找生命的價值  
書籍 ISBN：9789865740955  
中文書名：生命清單  
原文書名：The Life List  
書籍作者：羅莉·奈爾森·史皮曼  
出版單位：悅知文化  
出版年月：2015 年 3 月  
版 次：初版

### 一●圖書作者與內容簡介：

布芮特的生活什麼都不缺——她擁有年薪百萬的工作、完美男友、愛她的母親。但在母親過世後，一切改變了。她不能得到母親留下的任何遺產，除非完成一張自己十四歲時寫的願望清單上的十個願望，包括當老師、生孩子、養匹馬。

剛開始布芮特十分抗拒，她不能理解為何母親要她放棄美好的一切來完成兒時的願望。但在她硬著頭皮嘗試完成其中幾項後，漸漸了解母親想幫她修補破碎生命的那份用心，更在過程中找回生命的價值。

### 二●內容摘錄：

妳當然已經變了，可是親愛的，我怕妳已經捨棄了自己真正的抱負。到了今天，妳還有任何目標嗎？（p.32）

妳想要那些願望的，我知道妳真的想要，可是妳很怕冒險。（p.109）

老媽下了天大的賭注，努力修補一個她認為破碎了的人生。她想確保我能得到幸福，如此而已。（p.256）

### 三●我的觀點：

每個生命都該有一份生命清單，而那張生命清單就是自己埋在心中最深處的願望，呈現出最原始、最純粹的自己。

所有人小時候都有天馬行空的願望或夢想。小時候的我，夢想著長大後要成為能帶給旁人快樂的音樂家，因為對那時的我來說，音樂是最快樂純淨的世界。但漸漸地，我的那個世界有了雜質——父母的期望、學校的課業。最後，那個總被旁人批評不切實際的夢想就這樣敗給了看似冠冕堂皇的理由——為了專心念書維持好成績、為了不讓長輩失望。當我們漸漸長大，變得世故、在意別人的眼光，又或是忙於追求學歷、財富、事業，而忘了自己最初的夢想。也許有人會說，事業、金錢就是自己現在的人生目標，但在追求這些目標的同時，我們常常得捨棄自己真正的抱負，只是我們沒有發覺而已。

找回屬於自己的願望清單，是需要勇氣的。如同書中主角布芮特在一無所有的情況下，踏出了改變生命價值的那一步，是多麼需要勇氣的一件事。尋找生命價值的旅程中可能有許多阻礙，那都是上天要我們回歸初心，在一次次的困難與挫折中認真地重新審視自己的內在，若是缺乏一顆勇敢堅定的心，是無法完成這趟旅程的。在這個旅程中，我們跨出舒適圈、捨棄一些現有的事物——那些我們曾經認為比什麼都重要的學歷、社會地位……，其實也就只是迎合旁人期望、眼光的產物罷了——這時我們突然發現，生命的富足與否，並不在於這些外在的人事物，而是在心靈的健全與快樂。我們的內心深處其實都是渴求這份願望清單的，但就和布芮特一樣，我們都不願意，且沒有勇氣改變現狀，為自己冒一次險。

當我隨著布芮特走在尋找人生價值的路途中，我也在學習如何誠實的面對自己的人生。實現願望清單的過程中，不只是單純地完成那些願望而已，它更把我們和自己、和他人的關係赤裸裸地攤在我們眼前，也就是說，這同時也是直接的面對自己的生命，甚至是讓生命更新的過程吧！

在我閱讀這本書時，我也反覆思索著：我的生命清單上究竟有哪些項目？雖然我只是個高中生，活在這世界上也不過十幾年的時光，但我已經漸漸放棄一些兒時的夢想，有些其實並不難達成，只是我連給自己嘗試、努力的機會都沒有。

夢想該是動詞，意思是「實現夢想」，而不是名詞。我們每個人都有找到生命真諦的機會和權利，也都可以把人生活得淋漓盡致、精彩萬分，這其實一點都不難，只需要認真地捫心自問：我真正想要的是什麼？然後毫不猶豫地跨出那一步——開始「夢想」自己的夢想！每個人的心底都藏著一份生命清單，它是我們心中的一面明鏡，我們都需要打開心門，走進自己的心，不要害怕，望向那面鏡子裡最原始、純潔的自己，同時也可以看到生命中最珍貴的意義與價值。

#### 四●討論議題：

小時候的夢想和長大後的夢想有什麼不同？你會選擇優先實現哪一個？為什麼？甚至如果可以，要如何兼顧這兩個夢想呢？