

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：二年級  
班 級：高二甲  
科 別：  
名 次：第一名  
作 者：陳柔羽  
參賽標題：是否曾察覺這簡單的道理？  
書籍 ISBN：9789861750675  
中文書名：The Secret 祕密  
原文書名：THE SECRET  
書籍作者：朗達·拜恩（Rhonda Byrne）  
出版單位：方智出版  
出版年月：2007/7  
版 次：初版

### 一●圖書作者與內容簡介：

作者朗達·拜恩（Rhonda Byrne）是一位澳大利亞電視作家和製片人，於2007年被時代雜誌列為影響世界100人之一。

作者在經歷了一連串不如意的事情之後，在一本由她女兒發現的古書中研究起裡頭蘊藏的祕密，發覺驚人的事實，這祕密是歷史上偉大人物們都知曉卻未言明的，那麼該如何讓普羅大眾了解並跟著成功呢？於是她決定拍製成影片且發行書籍，讓大眾也知曉這祕密——吸引力法則。

### 二●內容摘錄：

你的每個思想都是真實存在的東西——它是一種力量。(p17)

那些有所成就的人，之前也不知道該如何做，他們只知道自己要去做那件事。(p65)

想像力就是一切，它是生命之事的預覽。(p104)

笑，真的是最佳良藥。(p143)

讓你的渴望顯現的捷徑就是把你想要的，看作是既成的事實。(p189)

### 三●我的觀點：

是否曾經有個極度在意的事物迴繞在心中，日有所思，夜有所夢，結果在日後實際獲得那事物的經歷呢？有時會認為是碰巧遇上露出甜美微笑的幸運女神，但也有可能是這經過科學認證，大名鼎鼎的「吸引力法則」的功勞也說不定呢。

不久前我聆聽了一場講座，在講座的最後，慣例有著有獎徵答的活動，台上的獎品是我從以前就心繫著，非常想要的腳架，於是在主持人一問完問題的瞬間，我迅速的舉起了手，即使我從來不是舉手最快的人，但在那時我確定我

舉手的速度比在場任何人都要來得快，令人振奮的是主持人也看見並邀請我起身回答問題，因此順利將腳架得手。我在被挑選前的分分秒秒不斷幻想著我得到腳架的真實觸感及興奮情緒，相信著我能得到它，於是我確實獲得它，聽起來很玄妙，但此事證實了事件依照著吸引力法則的公式在運行，想像，被具象化為現實。

當然也常有人反駁，為什麼做了一樣的步驟，卻沒有相同期望的結果？依據書中說法，這可能是因為沒有堅信且確實「那東西已經是我的了」的想法，總覺得渴望的事物虛無飄渺、彷彿伸手也無法抓著，潛意識仍自諷著自己的不自量力，所以沒有自信和勇氣去堅持意念。對於那些不敢相信自己的人，也不會有人願意盲目相信他的。機會也是一樣，這世界上並非人人公平，但只要抓對方法並且努力實踐，誰都有可能獲得成功。

想像，別受世俗眼光拘束，只要敢夢敢去實踐，成功就不算太遠，書裡有一段話是這麼說的：「想像有一輛在夜間行駛的車子，大燈只能照亮前方一、兩百呎的道路；但你可以從加州連夜一路開到紐約，你只需要看見前方兩百呎的道路就行了。」開始的第一步最為重要，邁步向前，慢慢來也沒關係，只要別停駐在原地，走著走著你將得到比當初想像來得更多更豐富的事物。

保持樂觀愉悅的心情，如此一來做事的效率會更好，好事也會一直降臨在你身上，好事成雙成對倍數增長，不離吸引力法則，臉上隨時掛個微笑，成了人際與憂鬱的最佳良藥。自小學以來我每天都維持著一個小目標，就是讓我身旁的隨機兩個人一天至少露出一個微笑，讓世界多點燦爛的色彩，像微風拂過風鈴般發出清脆的笑聲，我喜歡看見他人的笑臉，甚至想過未來去當小丑，只為搏君一抹放鬆舒心的笑顏，自己也充滿了成就感和繼續逗人笑下去的動力。

若你覺得最近怎麼連日不順，抬頭仰望，這個世界的天空似乎變得比以往的灰暗許多？你沒看錯，但也別胡亂臆測，那不過只是空氣汙染罷了。人是個磁鐵，不斷專注於想像你所執著的事物，無論是好是壞那事物只會越來越多，若是意識到自己正困在負面的情緒當中，這時便換個思考，想起那曾經踏過的柔軟土地和縈繞鼻腔的清新空氣吧！或是回想起海潮的浪濤聲，藉由其他事轉移注意力後再重新專注於正面思考吧！別過度鑽牛角尖，無論何時吸引力法則永遠受用。

#### 四●討論議題：

還有什麼是除了吸引力法則外也使眾人信服且接近成功的方法呢？

笑容對於憂鬱症患者是否能改善負面情緒，或純粹只是加重病情的自嘲？