

學校名稱：私立曉明女中
年 級：二年級
班 級：丁
科 別：
名 次：第二名
作 者：李映萱
參賽標題：找回自我，改變人生
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：2016 年 1 月
版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

作者羅莉·奈爾森·史皮曼曾任語言治療師及諮商輔導師。

布芮特，生活優渥的都會女性。更幸運的是，她有位深愛她的母親。

直到某天，母親因病驟逝，布芮特的人生也全變了調。母親只留給她一張清單。一張布芮特兒時隨手寫下的願望清單。上頭不切實際的夢想早已被拋諸腦後，但她必須完成剩餘的十項，否則她無法得到任何遺物。

在實現看似不可能的夢想的過程中，她被迫重新審視自己生活與生命中的一切。

二●內容摘錄：

害怕改變會讓我們停滯不前。（p.34）

我們選擇的關係常常映照出我們的過去。愛是妳永遠不該退而求其次的事。（p.58）

每天做一件自己會害怕的事。冒那些險，看看自己會走到哪裡去，因為它們才是讓這趟人生旅程值得走一遭的事。（p.74）

有人曾經問米開朗基羅怎麼有辦法創造出大衛這座讓人稱奇的雕像。他回答，「大衛像不是我創造的。他一直都在，就在那塊大理巨石裡。我只是把多餘的石頭鑿掉，把他找出來。」（p.346）

我想我們每個人都握有實現自己願望的力量，我們只是需要找到勇氣。（p.353）

三●我的觀點：

願望清單，年幼時的我也曾認真地坐在書桌前提筆寫下當時的夢想。是對當下的期望，是對未來的展望。期待自己能擁有所有想要的一切，能夠成為自己所期望的那種人。現在回首看看，那些夢想，也許不切實際，但卻又顯現出最簡單而純真的想法，反映出最真實的自我。

人在不同階段，有著不同類型的夢想。與身旁的環境影響有關，與腦中所填充的知識與想法有關，與當下所擁有的事物有關……好多好多的因素，左右著我們當下的夢想。小時候的夢想，想當明星、想要有吃都吃不完的零食、想要有間如公主般的房間；現在的夢想，想要找到真正適合自己的未來、想要努力完成每一件我該做的事。兒時的夢想，有些現在看似不可行，甚至可笑。但有些夢想，卻是雋永的，不會因年紀的增長而有所改變。盡自己的最大力量，竭盡所能地幫助他人、關心身邊的每個人……這種夢想，是終其一生都得以擁有，並努力在生活中去實踐的吧！

布芮特在完成清單上剩餘十項未盡願望的過程中，在一次次機會裡重新審視自己的生命與生活中習以為常的一切。看似平靜而幸福的生活，卻存在著謊言、秘密與不信任。某些她自認為喜歡的事物，其實並不是她真正喜歡的。人們常受到周遭環境與親友們的影響而在潛移默化中改變了自己原有的想法與喜好，接收了被灌輸的那些想法，自認為那些就是自己真正想要的、真正喜歡的，而遺忘了被深深埋藏在心底的種子，那些最真實的喜好與理想。父母希望我將來從事什麼行業、身邊的朋友喜歡什麼，在生活中我們不知不覺受旁人影響而改變自己的有多少？擁有重新審視自己的機會並不多，但我想若真的有這種機會時，應好好把握，重新找回最真實的自我。在這本書中，我也看見了踏出舒適圈的重要性。布芮特原本生活在富裕而優渥的生活之中，但在母親過世後，她被迫改變原有的生活方式，換了完全不一樣的工作，離開她原本所習以為常的環境，接觸許多從沒接觸過的陌生事物。在自己所熟悉的環境中，人們常安逸於舒適的現狀而沒有勇氣去嘗試自己所不了解、不熟悉的一切。鼓起勇氣，跨出那一步，勇敢踏出舒適圈，嘗試以前不曾嘗試過的事物，將會了解許多以往不知道的事，得到許多意料之外的收穫，發現更不一樣的自己。

作者在書末提到：「這本書屬於每個把『夢想』當成動詞而非名詞的女孩與女人。」夢想，是人生中不可或缺的。沒有夢想，就沒有能夠在一生中努力去達到、去完成的目標。把夢想當成動詞，勇敢做夢，努力追夢。不努力去做，不勇敢去闖，那麼夢想將永遠只會是一個夢想，一個永遠不會完成的夢想。寫下自己的夢想，烙印在腦中，存放在心中，實踐在手中。夢想，不會在口中實現，只會在手中完成。當然的，就算努力去做，也不可能每次都會實現。假使最後沒有成功，那又如何？也許沒有成功，但至少也做過最美的夢。

每個人都該為自己的生命列一張夢想清單。在徬徨時，找回屬於自己的理想與堅持；在無助時，給自己更多力量，繼續堅持下去。列出專屬於自己的夢想，只要一直相信著，就會一直去嘗試。一直去嘗試，就更有可能實現。拿起筆，為自己列一張生命清單吧！

四●討論議題：

如何讓自己抽離保護網，踏出舒適圈，回歸生命的本質，肯定自我的價值？