

學校名稱：私立曉明女中
年 級：二年級
班 級：丁
科 別：
名 次：第三名
作 者：黃乙玲
參賽標題：旅途
書籍 ISBN：9789578037557
中文書名：峰與谷
原文書名：
書籍作者：史賓賽·強森
出版單位：平安
出版年月：2009 年 12 月
版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

史賓賽·強森博士是全球最知名的經營企管和心靈勵志暢銷作家，擅長用簡單的寓言故事闡述生命的哲理，帶給讀者工作和生活上的啟發，備受大家的好評與歡迎。然而在二零零九年強森博士再度推出新書《峰與谷》，這本書為因金融海嘯、天災人禍而面臨人生低潮的讀者，打了一記心靈的強心針，讓讀者重新振作，創造明天的順境。

二●內容摘錄：

當你對現況感恩，你就處於高峰。當你渴求自己缺少的事物，你就處於低谷。（p.44）

高峰與低谷相連。在今天的順境所犯的錯誤，會造成明天的逆境。在今天的逆境所做的聰明事，將開創明天的順境。（p.41）

高峰和低谷不僅僅是你經歷的快樂與痛苦的時光，同時也是你內心的感受以及你對外界事物的回應。（p.38）

三●我的觀點：

面對眼前的種種困難，我們該如何解決？又該如何面對？是逃避還是勇敢？每個人作法都不同，因為面對的是不同的挑戰，事出必有因，我們的態度決定我們對事情的看法，態度也決定整件事起承轉合的變化。人生總會遇到許多事情，使這趟旅程增添更多的挑戰，但是掌握權在自己手裡，所以，自己的人生自己決定。

書中裡提到，人生的順境與逆境就好像是峰與谷的存在。人生路途中遇到了困難就像是停留在谷底，四處都黑暗，看不到前方的路，那時我們都會困頓，不知道下一步該往哪走，卻都沒發現自己為甚麼會走到谷底，走到那漆黑的谷底，走到連下一步都不知道該不該前往的路，這時，我們都該檢討自己的作為，是甚麼讓我們跌落谷底，是炫耀是自大還是……這些問題都應該要自己發現亦或是經過別人的勸導，然後努力的改善記取教訓，下一次就不要再犯

了。谷就像是經驗一樣，有了經驗你下次才會想要再做一次或是放棄，看那個經驗帶給你的是甚麼，如果是不好的，你就會努力的避開讓他不再發生一次，但如果擁有的美好的回憶，你就會想讓他再發生一次，記取經驗很重要，因為那可以使你思考是否要做出下一個決定。所以，當處於谷底時也不要氣餒，要想這個經驗可以讓我們下次不再犯錯，經驗是可以帶著走的。在低谷時，抬頭看會發現其實你距離高峰不遠，轉個念，希望就會出現。

那高峰呢？巍巍的高峰就像是糖果，偶爾爬上嚐了甜頭，在那上面可以看見許多景色，可以呼吸新鮮的空氣，與平地隔絕，待在高峰的感覺很美好，但這種感覺可能維持不久，因為人有惰性也會驕傲，如果想要持久待著，必須要有自己的一套方法，否則可能一不小心就跌到谷底。舉個例好了，當你很在行某個方面時，也有個地位在這個專長上，別人也都很肯定，可是這時你就開始自大開始驕傲起來，覺得不會有人超越你，然而其他人繼續努力著，漸漸的，越來越多人超越你的地位，而你就因此被淘汰了。這個例子可以告訴我們高峰與低谷距離其實不遠，我們也別想一直待在高峰，因為這不可能，所以我們只能想辦法讓自己在低谷的地方少待，在高峰待久一點。

峰與谷的交錯，就像是心電圖般正常的運作，人生似乎是這樣才有高低起伏，活的才有意義，倘若平靜的度過，交織出的心電圖就像是人死亡前的掙扎，這樣的生活一點都不精采。當我們面對峰與谷時，難免會慌張不知所措，這時我們需要的是冷靜是休息，休息就像是平原，給自己一段時間思考，重整後再出發再往目標前進，重整後得到的力量會給我們許多勇氣，有了勇氣我們就可以面對下一個關卡，更有力量的去闖，讓自己不被困難打敗。

四●討論議題：

人生旅途很長，我們該用什麼樣的態度去面對每一件事？該怎麼樣才能編織出一幅屬於自己的美妙樂章呢？