

台北市私立景文高中參加  
105 學年度第一學期全國高級中學閱讀心得寫作第 1051031 梯次  
特優品集(共 10 件)

學校名稱：私立景文高中  
年 級：三年級  
班 級：高三三  
科 別：  
名 次：第一名  
作 者：董晏如  
參賽標題：被天堂遺忘的孩子  
書籍 ISBN：978-986-85508  
中文書名：被天堂遺忘的孩子  
原文書名：  
書籍作者：索妮雅·納薩瑞歐  
出版單位：樂果文化事業有限公司  
出版年月：2009 年 10 月  
版 次：初版

### 一●圖書作者與內容簡介：

書中描述一名十七歲少年，為了與母親相逢而展開充滿死亡陷阱的長征旅途。搭乘人稱「死亡列車」的載貨列車，經過了七次失敗遣返，熬過了路途中土狼的襲擊、幫派強盜的擄掠以及腐敗警察的劫掠，經歷各種生死邊緣，靠著強大的信念與勇氣終於與多年未見的母親相逢。每年都有數千名像安立奎的偷渡兒童，湧入美國尋母，這些孩子唯一能依靠的，只有自己的機智、意志和勇氣。

### 二●內容摘錄：

許多母親原本以為，孩子來到了美國，幸福家庭的美夢終於可以實現：不料，他們面臨到的，卻是子女的不諒解和彼此的不斷爭吵。這時候他們才恍然大悟，自己當初所做的那個決定，或許必須已失去子女的愛為代價。同樣地，做子女的原本也以為，來到美國後就可以重獲母親對他們的愛，內心的寂寞也終於可以畫上句點，結果發現；自己和母親之間的距離比過去還要遙遠。(P.291)

人很需要某樣東西，你能夠給予他，是件很快樂的事。(P.132)

最重要的是愛，這是千萬不能失去的。」他說。(P.235)

### 三●我的觀點：

看到封面上寫著「一場愛與冒險之旅」，立刻吸引我的目光，原本以為是篇溫馨動人的作品，而閱讀過後才驚覺作者描述了一個時代的悲歌：偷渡。這個根據《洛杉磯時報》榮獲 2003 年「普立茲特寫寫作獎及攝影獎」系列報導，而寫成的真實故事，是他們共同的史詩故事。

因為窮困到養不起孩子，安立奎的母親在他五歲的時候，忍痛拋下年幼的子女，遠赴美國工作。隨著安立奎漸漸長大，極度思念母親的安立奎在沒有母親陪伴的童年，漸漸變得孤僻且獨立。安立奎的母親在美國為他跟姊姊的學費努力的賺錢，而母親每一次從美國打電話來，安立奎總是問他什麼時候要回來，母親總是說她很愛他，很快就會回去找他，但是每次都食言。然而在安立奎十七歲的那一年，他決定要前往美國去找母親，獨自一人從宏都拉斯出發，但他身上沒有足夠的錢可以請偷渡的人帶他去美國，他只好搭上人稱「死亡列車」的載貨列車，沿著墨西哥鐵路非法進入美國。

一段驚心動魄的故事就此展開。一幕幕的場景，猶如幻燈片般一一清楚的呈現在我的腦海裡，我看到安立奎從火車上奮然縱身一跳，我看到許多孩子因一失足而滾落至火車下，慘遭輾斃，而那淒厲的尖叫聲仍在我耳邊徘徊，是什麼使他們願意與死神一較高下？是什麼讓他們義無反顧的勇往直前？

答案是對母親的思念，基於現實，母子自幼就被迫分離，孩子們只能羨慕別人有母親的陪伴，而母親們儘管惦記著孩子，卻無能為力，只能看著照片，想像子女們一點一滴的成長，畢竟，現實是殘酷的，她們為了養活孩子，離鄉背井便是最好的方法。

作者描寫的不僅是個少年的冒險，而是這個世界的縮影。在落後的國家中。許多人不計一切的拋下兒女遠赴他國工作，為的就是能給孩子一個更好的生活環境，但當到了異鄉時才發現現實是殘酷的，金錢來源不穩定，有時候所賺的收入要養活自己都很困難，更何況是寄給小孩們？被留在家鄉中的幼童們何嘗了解父母親為兒女打拼的慈愛心思，對他們來講只想要有父母親的陪伴與笑容，在乎的是在成長歷程中有家人的關愛。

「是什麼原因，使得人們被迫離開生長的地方，母親要離開子女、孩子要在孤獨中成長？」如果原因是來自一個更大力量的世界結構所導致，那麼，宏都拉斯少年安立奎展開的尋母之旅，以及發生在他身上的親情、愛情、與對母親的思念等，都不會只是個案。作者雖然寫的是一個少年的故事，但這些故事，卻是第三世界國家的街頭巷尾、隨手可拾的人生。台灣民眾曾經有過身為移民的心酸，如今基於經濟優勢，也有一些亞洲新移民來到台灣，其中也包含來台灣工作的女性移民。他們當中有許多人就是母親，卻必須痛苦地離開孩子，來台灣工作，才能為全家賺得溫飽。在全球化的氛圍中，這類故事在世界的不同角落有了共通性—父母能夠給予小孩最好的東西就是親情

看完這本書，我們也應該深思如此巨大又複雜的社會問題，它的源頭到底在哪裡？又該怎麼做，才有辦法降低減少這樣的悲劇發生。我覺得這樣一個問題，已經不是單方面就能解決。需要改善國家經濟的政策、需要國與國之間合作、需要完備的社會福利制度……等等，而站在我的立場，教育絕對是不可或缺的一環。要給與孩子們改變的機會的唯一方法，就是教育。

欣賞完這本書後，我更加感激我的家庭、我的父母及我現在所擁有的一切，現在的我會更珍惜與家人共處的時光和對彼此的愛。幸福的我們，應該要更加珍惜我們所擁有的，在可負擔的範圍內盡可能地幫助他人，給別人一個希望，也是給世界一個希望。

#### 四●討論議題：

父母要的，是使孩子富足；孩子要的，是父母的關愛。但是二者，在第三世界的國家卻無法一同實踐，我們該如何去幫助他們呢？

學校名稱：私立景文高中

年 級：三年級

班 級：處三 1

科 別：資料處理

名 次：第一名

作 者：劉利珊

參賽標題：生與死的反思

書籍 ISBN：978-986-175-3

中文書名：有人因你活著幸福？：現在開始問自己，人生必定不一樣的 27 個問題

原文書名：

書籍作者：翡翠小太郎

出版單位：方智出版社股份有限公司

出版年月：2013 年 12 月

版 次：初版

### 一●圖書作者與內容簡介：

我們總是在害怕死亡，但其實死亡並不可怕，它讓我們更明白生命的珍貴，也讓我們知道活著並不是在意生命的長短而是它所在的價值，它不會因為任何人任何事被改變而取代，這也是為什麼作者用死亡來探索生命的實質與短逝。

### 二●內容摘錄：

1. 人生的最後一天，你的心，一定是晴天。

2. 原本討厭的事，播下「雀躍地種子」後，就會變得喜歡。

3. 「努力的人，贏不了樂在其中的人。」

4. 想做的事，就是想做。想做的事，就要做做看。因為，因為，人生只有一次。

5. 「平淡地過每一天，才是幸福的本質。」

### 三●我的觀點：

這本書十分的奇妙，它和其他本心靈勵志書不一樣，它教你接受死亡並改變你的人生態度，教你如何活著的時候帶給身邊的人快樂，而其他的書則比較偏向管理好自己。它會教你想像如果你已經死了你最後悔的是什麼？讓後悔的情緒逼著自己往前走，走向全新冒險世界的入口，脫胎換骨成為新的自己。

我會選擇此書是因為人類從古至今都在追求長生不老，似乎都沒想過生命的價值不在長短而是它曾經的貢獻與付出，我們應讓自己的人生生活得精采，讓自己對別人付出多過於接受他人的付出，軟體銀行創辦人一孫正義說：「奶奶說多虧別人的幫忙，無論再怎麼痛苦和艱難，總是有人在幫我們。多虧別人幫忙，我們才有今天，所以我們才有今天，所以絕對不能怨恨別人。」多虧有別人幫忙，我們的生活才過的順遂，所以我們應該回饋給身邊曾經幫助過我們的人，雖然我們能做的事不多，但盡全力用心去做，別人也會感到開心，因為他們感覺到的是那份心意。

「人生是美麗的！活著是美好的！你總是想著生病的事，鬱悶，沮喪，這樣是不行的。人有著和『死』一樣躲不掉的事情。那就是『生』啊！」—卓別林。人的一生不外乎是生老病死，這是不能改變的法則，我們一直在意這些到頭來成就不了任何事，我們只要努力往前看去做死後不會後悔

的事，那此生便沒有遺憾了，所以我們不該老是害怕東害怕西，讓恐懼佔據了我們的思想，成為我們身體的主人，我們要勇敢地去成為自己想成為的人，這樣才能幸福的死去，不留任何遺願在人間，可以在年老時開心的告訴別人：我的人生很完美，這就是我想要的！！甚至還能用自己的故事去激發自己的子孫，讓自己精彩的人生永遠流傳下去並帶給身邊的人充滿希望。

這本書毫不避諱的討論死亡，讓我們了解死亡不可怕，而且還是種光榮的象徵，它用日本武士舉例子，他說「所謂武士道，就是尋死之道。」因為有死，才會意識到生命的尊貴，才會認真思考如何使用生命。為了能死的完全，就要把此刻、當下、每一秒充分地活著，平常就深深意識到「終將一死」，所以才能在最重要時刻，為他人獻上自己的性命，這也許就是我們和日本人大不同的地方，我們總是把「死」當成不吉利的詞，而日本人不一樣，它們認為「死」是種榮耀，是「生」的開始，我們該像莊子一樣開始接受「死」就是「生」，「生」就是「死」的道理了，不該再避諱這一切，讓我們順其自然的了解「死亡」的偉大，「生命」的珍貴，我們為什麼「生」，又為什麼「死」，去探究我們生命的價值與該如何付出，而不是銀行帳戶裡有多少錢，因為生命結束的那天，這些金錢你是帶不走的。

#### 四●討論議題：

莊子:「人之生，氣之聚也；聚則為生，散則為死」，呈現出的是何種生命價值觀？

學校名稱：私立景文高中

年 級：三年級

班 級：室三 3

科 別：室內空間設計

名 次：第一名

作 者：吳奕慧

參賽標題：勇於走出舒適圈，去挑戰自己的恐懼吧！

書籍 ISBN：9789578038189

中文書名：不要和鯊魚接吻，但要和勇敢一起睡覺：每天做一件自己害怕的事，讓你每一天都比昨天更勇敢！

原文書名：My Year with Eleanor

書籍作者：諾艾兒·漢考克(NOELLE HANCOCK)

出版單位：平安叢書

出版年月：2012 年 03 月 26 日

版 次：初版二刷

### 一●圖書作者與內容簡介：

諾艾兒·漢考克在 29 歲時失業，當時她困頓失落，思考隔年人生目標時一片空白，甚至發現自己慢慢對「社交」感到厭倦。有一天她看到一句格言：「每天做一件自己害怕的事。」她對此產生共鳴，後來，在與心理醫生的談話中她察覺到一個關鍵：在面對問題時，從不敢說出真正的想法，甚至變得不像自己了。於是她決定改變自己的生活方式，她知道，為了找到自己真正想做的事，必須先做她不想做的事——每天做一件自己害怕的事。

### 二●內容摘錄：

「你是不害怕，但是當我們感覺自己的世界失控時，我們就會退縮以維持安全的假象。」-p.18

任何生物都不可能靜止不動，不是往前就是退後。人生只有不斷成長才會有趣；或者，換種方式來說，只有對事物感興趣才能使我們成長。愛莉諾·羅斯福 -p.24

「每次你學到新東西，就必須重新調整整個知識的框架。」她說「不過，對大部分的人來說這一直是一個問題，因為大家似乎都有害怕改變的天性，不管是哪一種改變：改變人際關係、改變社交或財務狀況。嶄新與未知在他們心中是充滿敵意甚至惡意的東西。」-p.27

「改變你看事情的觀點，改變你陳述想法的方式。你不要一直想著『我好害怕！』你要告訴自己『我好興奮！』」-p.96

### 三●我的觀點：

這是一本採用第一人稱並敘述如何突破自我以及解決困境的書。

我們總是害怕事情變得更糟而不去做，但當我們不得不去做時候又容易把事情往壞的方面想。其實在很多時刻，我們所想的「萬一」都沒有發生，但你卻有可能因為那個 8 成機率不會發生的「萬一」而感到害怕與畏懼，甚至試都不試便決定放棄。慢慢的，你就會變得越來越不像自己，甚至成為你討厭的那種人——那種自怨自艾又憤世忌俗的人，而你卻毫無知覺。然而，現在大多數的人都是這樣，害怕外界的眼光，害怕自己做不到，甚至就是因為「害怕」而害怕，久而久之，因為害怕而不去做似乎就是再正常不過的事了。其實在我眼裡，習慣了害怕等於習慣了放棄。

書中的主角就跟我們一樣習慣了害怕與習慣了逃避，但當她面臨在人生的轉捩點—失業這件事時，她突然發覺自己已經變成自己最討厭的樣子，膽小如鼠甚至什麼都不敢做、什麼都怕做錯，於

是，她決心改變，但如何去改變？她決定效法愛莉諾·羅斯福，每天都做一件自己害怕的事。

在書中，讓我印象最深刻的大概就是主角去觀鯊這件事了，在完成觀鯊後，她突然發現，人的本性向來就會害怕某些事物，因此根本沒必要克服，她在克服對鯊魚的恐懼後，發覺自己並沒有像在空中鞦韆學校學習那樣有成就感。在空中鞦韆學校中，他可以感受到自己從未經歷的喜悅，也能察覺自己的成長，但觀鯊卻不能。經歷了這件事後她才知道，自己要克服的恐懼並不是所有令人恐懼的事物，而是能透過克服恐懼，使自己更加勇敢與成長。

再來，讓我同樣印象深刻的是艾諾兒與麥特（諾艾兒的男朋友）的感情瓶頸，她害怕麥特不是她的真命天子，也不敢跟麥特討論到結婚的事。有一次，他們參加麥特朋友的婚禮，旁人問起麥特有關婚姻規劃的問題，而當他正準備回答時卻被打斷，這讓諾艾兒很不高興，但面對這個問題，她卻也就擱置著不敢面對，因為她害怕她跟麥特的感情會因此改變。直到她再遇見她的前男友們時，她才發現，有時候轟轟烈烈的情感不一定是最適合自己的，也許與麥特的相處並不是熱情如火的，但他總是會在艾諾兒背後默默支持她，只是以前的艾諾兒總渴求更多，直到經歷了這次事件，她才發現，平淡的相處才是最適合她的，也許不熱情會有點無趣，但平淡與長久也能讓人深刻。

我覺得這本書的難得之處，在於它能讓我們好好思考，自己是不是也變成書裡所說的那種「糟糕的」人，為了避免自己越來越迂腐遲鈍，我想跟艾諾兒一樣去挑戰自己的恐懼及害怕。這本書也告訴我們，不要變成自己討厭的那種人，而它在書裡引用了許多愛莉諾·羅斯福的名言，那些名言極有激勵性，讓我們能好好反思自己的人生。

當你覺得生活失去意義，或是感受不到人生的目標時，你可以看看這本書，你將會知道如何改變，你將開始嘗試面對自己所畏懼的事物，或是換個方式思考，每個人都會遇到瓶頸，但改變的鑰匙也永遠掌握在自己的手中，只要你願意，試著走出自己的舒適圈，甚至嘗試做一件自己害怕的事，你會發現生命將有所不同。

#### 四●討論議題：

當你遇到人生中需要抉擇的分歧點時，你會選擇跟主角一樣走那條能改變、挑戰自己的路，又或是走那條平穩、安逸的路？假設你選擇了那條未知的路你會遇到什麼困難？你的人生又會有什麼改變？

學校名稱：私立景文高中  
年 級：三年級  
班 級：3  
科 別：  
名 次：第一名  
作 者：陳毓介  
參賽標題：行路青春  
書籍 ISBN：978-986-216-9  
中文書名：尋路青春  
原文書名：  
書籍作者：楊照  
出版單位：天下遠見出版股份有限公司  
出版年月：2012 年 03 月 26 日  
版 次：初版

### 一●圖書作者與內容簡介：

「我們在他的記憶中，尋找自己的青春。」這次，作者楊照彷彿重回年少時光，為我們捕捉他的青春，並寫下那些和青春分不開的地點：花蓮是他的故鄉，中橫是救國團的熱血，重慶南路是知識的渴求，而西門町則是愛情的等待……這是屬於他的記憶地圖，更是那個世代所共有的情感印記。

### 二●內容摘錄：

短短的幾條街上，你沒去哪裡，去不了哪裡，但是透過書和電影，你卻又哪裡都去了，甚至去了永遠叫不出名字的時空，甚至去了自己最深遠的潛意識人格淵源之處。(P.139)

那個年紀，跟別人不一樣，跟別人想像的不一樣，如此重要。(p.214)

自己曉得這樣的行動毫無道理，卻就是感覺到一種難以言說的快樂。(p.246)

### 三●我的觀點：

書中，作者的記憶和地點是分不開的，在變化如此之快的社會裡，環境的變動使人感到陌生，曾經如此熟悉且理所當然的地景，如今只能存於記憶中，觸景生情，作者也只能以此作為和青春時光的橋樑，並找出了當時尋找人生方向的摸索。

相差了四十年的光陰，我懷疑，是否真能從作者的記憶中，找尋自己的青春。

不過，才翻開目錄，疑惑便完完全全的消除了，「迷路的音樂」、「我的文青路」、「城市行走與鄉野漫遊」……這些標題，不正是構成了我的青春嗎？從作者身上，我彷彿看見了自己。

我喜歡在城市裡行走，無論只是為了想省公車錢或只是漫無目的想打發時間，這時的我，好像把時間暫停了，忘卻一切，只有我，和這座城的存在。正如作者在〈不一樣的地理學〉中所說：「自己曉得這樣的行動毫無意義，卻就是感覺到一種難以言說的快樂。」雖然這樣看似毫無意義，但在不知不覺中，我和這座城市，有了一層更親密的關係，每一個轉角，都讓我期待著，她是不是調皮地把甚麼東西藏在後面，等著我去發現，每一個叉路的選擇，背後是不是都有一段緣分，等著我去闖入，這一連串的選擇、幻想，是我難以言喻的快樂，也讓我得以把此時此刻的地景，默默地烙印在腦海中，即便滄海桑田，時間帶走了她曾經的容顏，也能驕傲的和我的小孩說：「你知道嗎，這裡以前是……」

在作者的筆下，我認識了三十年前台北，每條街每條路每個地方，對他來說，都有著不同的意義，重慶南路是渴求知識的書店街、西門町是等待愛情的電影街，而南陽街則是累人的補習街。但是，



三十年後，網路便能買到世界各地的書籍，西門町也不再只是條電影街，那麼，現在的我，有哪些屬於我的記憶地圖呢？台中是爺爺奶奶多夾兩塊肉到我碗裡的溫暖，深坑是我所成長的家鄉，木柵是我求學的点滴，公館是消磨時間的首選，淡水則是夕陽下浪漫的妄想。每個人每個時代都有一張屬於自己的記憶地圖，只有靠自己的雙腳、雙眼，深刻地留下記憶，才能將它編織成一張豐富且值得稱道的地圖，它記錄了你的無知、你的成長，當然，也就是你的青春。

作家陳柔縉在推薦序中寫了：「我不能說自己沒有青春，只是青春的有點貧血，回顧時會頭暈」我當然不希望自己的青春是營養不良的，因為青春，就是我們最大的籌碼，是讓我們認識這個世界的單程車票，這台車將不斷地向前開，直到沒了動力……車窗外的風景稍縱即逝，如果我們沉溺在過去的美景，如果我們只低著頭滑手機，如果我們還在嫌車坐起來不太舒服，那麼在列車停下，乘客下車之時，只會覺得一片空虛，車窗外那些一輩子都再也看不到的風景，將成為一輩子的遺憾。

青春只有一次，也因此它是我們這輩子最大的奢侈，現在的我們正坐在列車上，請好好記住那些風景，因為有朝一日，當我們驀然回首，才會驚覺「這就是青春啊！」

#### 四●討論議題：

每個人都有屬於自己的「記憶地圖」，那造就了你，使你成為一個獨一無二的人，請分享屬於你的「記憶地圖」。

學校名稱：私立景文高中  
年 級：三年級  
班 級：處三 1  
科 別：資料處理科  
名 次：第一名  
作 者：盧昱廷  
參賽標題：童稚之心  
書籍 ISBN：978-986-361-2  
中文書名：小王子  
原文書名：LE PETIT PRINCE  
書籍作者：安東尼·聖修伯里  
出版單位：高寶出版  
出版年月：2015 年 10 月  
版 次：二版一刷

### 一●圖書作者與內容簡介：

本書描寫作者在撒哈拉沙漠飛機失事故障，身邊沒有技工或乘客而掉到沙漠上。於是展開修理機械的行動，有一天，他在睡夢中聽見有人在叫他，一個小型的人正經八百的看著他，他就是小王子，作者開始和小王子談笑起來，也開始認識他。

藉由彼此的對話充分表達作者對純真心靈的渴望和追求。描述從小孩的眼光去看待大人眼中的世界，充滿赤子之心的趣味，與其說這是一本童書倒不如說這是一本會讓你找回童心、值得大家一起欣賞的好讀物。

### 二●內容摘錄：

- 1.如果一個人愛一朵在好幾百萬顆星星當中獨一無二的花兒，那麼他只需要望著，他就會很快樂。(P.37 頁)
- 2.因為他把一些不重要的話看得太認真，於是變得非常不快樂。(P.41 頁)
- 3.當一個人想要賣弄聰明時，免不了會撒點謊。(P.70 頁)
- 4.妳們都很美麗，但是妳們都很空虛，沒有人會為妳們而死。(P.85 頁)
- 5.我的秘密非常重要，只有用心看才看得清楚，重要的東西是眼睛看不見的。(P.86 頁)
- 6.第二十四章 /水對於心靈也可以是有好處的。(P.91 頁)
- 7.眼睛是盲目的，一定要用心去尋找。(P.94 頁)
- 8.第二十六章 /你會因為認識我而感到慶幸，你永遠都會是我最好的朋友。(P.102 頁)

### 三●我的觀點：

選擇小王子這本書是喜歡小王子的天真無邪，和大人們有著不一樣的見解。內容的敘述就像小孩子什麼都不懂一般。希望大人能夠多去了解小孩子的需要，而不是隨意敷衍。讓孩子們可以深刻體會大人們給予他們的關懷和付出，小王子是本能讓大人正視小孩的書，希望不要忽視了小孩的興趣。

我最喜歡小王子有著一顆純真的心和豐富的想像力，在地球旅行的這段期間，了解友誼的重要和情誼的難能可貴，喜歡小王子這個角色的原因是「知己」是我們現代年齡層中最重要的一環，我們無法判斷明天我們彼此還會不會是好朋友，但我知道，能有一位情同家人的朋友每天陪伴在我身邊我就要滿足了。讀完這本書，能使我們徹底了解朋友間的重要性。

小王子的價值觀與大人頗不相同，他所在乎的，既不是事物的外表，也不是事物的價值，而是事物所給他的感覺，他覺得花需要他，所以他也很高興的去照顧花，那只是一種感覺，一種純粹發自內心的感覺，所以不需要太多的言語，也能表達出心中所想的境界所在，書中的構思巧妙多變，讓讀者們身歷其境，嚮往其中，也是本書能頗受大眾好評的地方。

我和小王子真的如同書中所說的一般，從小自己就被要求要跟父母的標準走，積極追求完美，而讚美總會出自於大人的口中，雖然我從小的家庭教育是採民主主義，有著自己的發展空間，但卻發現我還是會跟著別人的腳步前進，會在意大人們的眼光，就像我國中時讀美術繪畫班，感覺自己畫得還不錯，構圖完整，拿給大人們看時，他們的評價卻是亂畫，我的那一點點想法就被否決掉了，小時候還真的會認為大人們的審美觀怎麼這麼高，都不知道怎麼畫才是最好的表現方式，不過長大後慢慢了解大人們的想法，也開始慢慢改變自己的創作風格。

能有一本書可以使自己發人深省，也可以讓自己從書中學習做人處世的態度，使我們感到收益良多，其中這本書有段使我感到非常深刻的話：「重要的東西用眼睛是看不見的。」我們往往只在乎現實生活中眼前所看到的人事物，卻從不曾用不同的角度和態度去看待事實，也導致人們的思想逐漸專一化，凡事最重要的東西如果不用不同的態度心理去面對，我們所看到的就不只是現實的東西，而是用心去看見那最重要且屬於自己的東西，也是我們需要學習且要時時牢記在心中的最好人生態度。

或許作者想利用這本書傳達給大人們，孩子小時候雖年紀尚輕，但是也是有態度的展現，關切孩子的平常表達，來告訴大人們需要時時呵護自己的孩子，聆聽孩子的心聲，用不同的方式來和孩子溝通，不用大人主觀的印象，才能營造出家庭溫暖且溫馨的氛圍。

四●討論議題：

- 1.如果自己是小王子，居住在一顆渺小的 B612 星球，且每天望著四十四顆太陽，你會想用怎樣的心情去看待？
- 2.認識到彼此互相同甘共苦的知己，我們要如何用認真的心去經營彼此的友情？
- 3.為何書中描述的是小孩的思想，但事實上作者想呈現出的卻是大人的思想呢？

學校名稱：私立景文高中  
年 級：三年級  
班 級：高三 3  
科 別：  
名 次：第一名  
作 者：張欣如  
參賽標題：不完美，又何妨  
書籍 ISBN：9789866112690  
中文書名：不完美的禮物  
原文書名：The Gifts of Imperfection  
書籍作者：布芮尼·布朗  
出版單位：心靈工坊文化事業股份有限公司  
出版年月：2013年4月  
版 次：初版

### 一●圖書作者與內容簡介：

作者布芮尼·布朗幫助無數讀者勇敢活出自己，重新獲得自尊、自信、創造力、喜樂、感恩心，與人真誠聯結。她曾在2012年TED conference上受邀演講，主題就是《不完美的禮物》書中所談的：羞愧感、勇氣與創新。本書作者藉由列舉自身與聽到的其他人的經驗，說明了將脆弱及羞愧讓自己在乎的人看見並不壞，反而能增強現有的關係，也就是給自己一份不完美的禮物。

### 二●內容摘錄：

坦露自己的故事或許很艱難，但遠比不上終身逃避來得辛苦。唯有當我們勇於探索黑暗面時，才可能發現自身光明面的無限力量。(P.27)

若我願意讓自己在乎的人看見我並不完美，就能增強我們現有的關係—這也是我為何將勇氣、仁慈、連結稱為不完美的禮物。(P.45)

不論我們正在克服逆境、在創傷中倖存，或正在因應內心的壓力和焦慮，在生命中擁有目的感、意義、遠景，能使我們產生理解並且向前邁進。(P.154)

比較，是偷取快樂的竊賊。(P.186)

### 三●我的觀點：

「追求最完美的自己」這句話伴隨著我17年，一直到我升上高三的暑假，無意間打開布朗博士的這份不完美禮物後，我徹徹底底的把這17年來錯誤的觀念，毫不猶豫地丟棄。

過去的我，在各項領域中總是追求自己一定要做到最好，但換來的，卻是一次又一次的挫折，以及被大家認為我是一個吹毛求疵的人。我曾經去參加一個大學營隊，而我的隊員們都跟我一樣有很強烈的勝負心，在闖關的過程中只追求完美以及分數，前面的關卡我們也都進行得很順利，然而，在一個搭「吸管高塔」的關卡中，我們輸得很徹底，因為我們一味追求要把塔搭得越高越好，卻忽略建築中最重要且最基本的地基。闖關結束後，教授也語重心長的對我們說：「從這個小遊戲中可以看出你們的強烈企圖心，但是要記得，不要為了最終的成就而忘了穩定最重要的地基。一步一腳印，未來的路才會走得更長遠。」這番話讓我思考了很久，我想，這就是布朗博士在書中要告訴我們：「因為害怕失敗及被別人嘲笑，而一心追求完美主義，反而忽略了最根本之處，也使自己感到自我價值岌岌可危的道理。」「完美主義不是自我成長。」那麼我們何必一再追求完美呢？

英文老師曾跟全班分享政治大學周行一校長所發表的言論—做次好的自己。當時的我對「做次好的自己」感到不解，但布朗博士的禮物讓我對這句話的解讀完全改觀。「做最好的自己」常使我們身心俱疲，完美是一個達不到的目標，世界上沒有完美的人、事或物，如果強求完美，只會挫折

不斷，無法享受喜悅。相反的，如果我們試著接受不完美的「做次好的自己」，接受自己不完美的事實，當我們遇到困難時，便能冷靜地思考自己的缺點在哪，而不是自暴自棄，且同時也較能體諒他人，不會怨天尤人，使周遭的人壓力很大，跟著自己痛苦。「做次好的自己」並不是消極地不追求進步，反而是在認知自己的能力限制後，可以務實地改善。周校長的這些論點都跟布朗博士所要傳達給我們的內容呼應，「做次好的自己」會比「做最好的自己」還要快樂許多。

若我一生全活在完美主義底下，想必我的生活一定過得又累又不快樂吧！「接受不完美的自己」是我現在所追求理念。一直很喜歡布朗博士這句話：「坦露自己的故事或許很艱難，但遠比不上終身逃避來得辛苦。唯有當我們勇於探索黑暗面時，才可能發現自身光明面的無限力量。」有勇氣接受及分享不完美是一件不容易的事情，一旦成功克服過後，自身的正能量也會如同雨後春筍般的湧出。布朗博士的這份不完美的禮物，將陪伴我走入人生的每一個階段。人生嘛，不完美又何妨？

作者也曾是個不允許自己失控或出錯的完美主義者。但她勇敢改變了！她發現：「休息、玩樂、直覺、歸屬、創造、感恩」，遠比「保持完美」更重要。她學會放下種種的「應該」，擁抱不完美的自己，走向全心投入的滿足生活。

放下完美主義，饒過自己吧！「快樂」比「完美」更重要！

四●討論議題：

面對不完美的自己，你將如何調適，讓自己不會因為這份不完美而受影響呢？看完本書後，我想我會接受這份不完美，畢竟人不是萬能的，不跟別人比較，享受自己所擁有的優點，不因不完美而讓自己不快樂。

學校名稱：私立景文高中

年 級：二年級

班 級：高二二

科 別：

名 次：第一名

作 者：朱龍軒

參賽標題：我思故我在

書籍 ISBN：978-986-82712

中文書名：正義：一場思辨之旅

原文書名：Justice：What's the Right Thing to Do？

書籍作者：邁可·桑德爾

出版單位：雅言文化

出版年月：2011年3月

版 次：初版

### 一●圖書作者與內容簡介：

本書藉由華爾街紓困案、紫心勳章、代理孕母、同性婚姻合法化、弱勢族群加分進大學……等例，說明何謂正義？在這些例子中，作者充分地用功利主義、自由至上主義以及社群主義來作為探討。作者認為今日多數政治爭論都圍繞著人民的福祉和自由兩項，即提高收入與哪些人的權利在社會上沒受到尊重，而主張政府應該提高公民品德、素質以培養真正的正義社會。

### 二●內容摘錄：

「允許多數人鉗異議者之口，或審查思想者之文字，或許可以帶來一時的功力最大化，長期卻有害社會，反而有損人民幸福」— P.59

「自由是一種基本人權，人人對自有財物皆享有支配權，前提是我們也必須尊重他人的相同權利。」— P.70

### 三●我的觀點：

在提倡人人自由平等的現代，我們的日子，是否真正過得美好？或者還是有所缺憾？當今臺灣，同性婚姻是合法的，但卻沒有得到普遍的尊重。前總統李登輝表示不支持同性婚姻，只因他是基督徒，而這件是違反基督教義的。國民黨立委呂學樟則表示同性婚姻即人獸交，是千百年來家庭倫理的淪喪，那麼事實真如他們所言如此不堪嗎？2000年9月，同性人權者祁家威具狀聲請同性婚姻釋憲，而大法官卻以其為個人指責，並未指明開裁所適用之法律及命令為由拒絕了，這是台灣司法對此的逃避。結婚是為了生兒育女、傳宗接代嗎？那麼為何男女有一方患有不孕，卻依然能夠結婚呢？所以這只是那些反對者蒼白無力的詭辯，以傳宗接代作為目的，而反對同性婚姻合法化的價值觀。事實上結婚應當是兩人對彼此終生承諾的表現，並且應該負起互相照顧的責任，並非只是傳宗接代而已。誠如本書所言：「法定婚姻不只是兩人之間的深厚承諾，也是具有高度公共性的一種慶賀，慶賀攜手、陪伴、親密、忠誠、家庭等理想。」這才是婚姻所具備的美德。

另外，此書對功利主義提出了幾個強而有力的事證，來做為反駁功利主義的主張。其中有一條是主張是人命可以換算成錢的例子。例如七零年代的美國，在一所名為聖安納的女子學院裡，學生聲請更改宿舍不可讓男人過夜的規定，而部分傳統派教授基於通俗道德，未婚女子與男人過夜這件事是不對的，因此作為駁回的理由。後來這些傳統派教授被冠上冥頑不靈的帽子，因為他們無法抵擋當時開放的社會風氣與質疑。於是改革派替傳統派回應表示男子留宿可以，不過一晚上得收五十便士，沒想到次日《衛報辦刊》竟然刊登了“聖安納女生一晚五十便士”的斗大的標題。當金玉良言換成功利的語言後，意義也就大大地走了樣。於是想當然爾，不久後聖安納女子學院便免去了這項規定，過夜費自然也一併免了。此外還有個令人啼笑皆非的例子，在三零年代，一位哥倫比亞大

學的社會心理學家愛德爾·桑戴克，做了一個價目表，裡頭記錄了他對申領救濟金的青年作調查的種種訪談，他想要證明功利主義的假設：人類看起來南轅北轍的喜惡愛欲，是全部都可以轉換為苦樂單一通行貨幣的。裏頭的內容有：例如讓你殺貓給你一百美金幹不幹，吃蟲子給你三百美金吃不吃之類的問題。就是將令人感到噁心、難以接受的事情，掛上價錢，然後看你得到多少錢才願意去做。但問題來了，所以你吃蟲子感到的噁心程度就是殺貓的三倍嗎？我想大多數人都會覺得不合理，而且覺得這兩件事應該都是無法估量的噁心。接下來談談死刑廢與不費的問題好了，自由主義者認為它是完完全全的剝奪人的自由，是對人生命財產的蔑視，所以完全違憲，因為憲法是保障人民的生命財產。所以基於這點而要求釋憲，要求廢死刑。我是不知如何反駁，不過我覺得多元的立場是應該存在的。而我的想法則是以牙還牙，以眼還眼。如果你犯下極其兇惡的滔天大罪，比如殺人、強姦等這類的恐怖事件，那麼你確實嚴重地侵犯了他人的生命財產。而為了不讓這類的人猖獗，於是制訂了死刑，目的是盡可能地抵制這些令人髮指的犯罪發生，以保障全民的生命財產安全，這想法也是為了提升全民的福祉，但讓人有些不解的是：人與人之間的尊重竟然要靠提倡這類似恐嚇的行刑來做為壓在頭上的鎮尺，而不是發揮愛護同胞的情操。可見人的社會確實是複雜而有些不可理喻，所以墨家才會寂寂而沒吧。

最後我們探討一下現代的多元社會，我想很多人提到多元社會，浮現在腦海裡的字眼無非是同性婚姻是否合法化、有色人種應該被尊重、死刑是否該廢除、核電廠是否要興建、寶可夢玩家是否可以邊開車邊玩？什麼情況下要罰鍰？……這一類的繁雜話題。但是我滿心好奇，如果你贊同這些人所提倡的公共議題，那麼原因是什麼？你有真正的了解過這些議題嗎？你是否真的知道他們基於什麼原因而努力爭取他們想要的？無論是對特定團體還是全民利益。以同性婚姻來說好了，你可能覺得這些人好可憐，而同情他們，你認為結婚是兩人之間的事，與他人並不相干，我們不應該阻撓他們。但其實你不該同情他們，而是要體會他們，其實是同性婚姻跟異姓婚姻完全沒有任何的不同，同樣是為了彼此的承諾或者單純的只想兩人共度終生，那麼異性婚姻和同性婚姻就應該沒有區別。而有色人種的問題也不是問題，你可能覺得黑人值得同情，比如歷史上惡名昭彰的黑奴買賣交易，或是因為膚色而遭受輕視的問題。我們是黃種人，因為膚色而受歧視的問題可能感同身受。同時對戴著有色眼鏡的人的優越感同樣地感到氣憤。其實這應該是道德素養的問題。人跟人之間應該要互相尊重，不論職業貴賤，不管薪水高低，只要是人，都應該活得有尊嚴，而尊嚴絕對不應該是厚此薄彼的。這才是現代社會人人應該培養的道德觀和人文素養。

#### 四●討論議題：

- 1.你覺得自己如何看待公民議題？
- 2.你認為如何提高國民道德修養及文化素質？

學校名稱：私立景文高中  
年 級：一年級  
班 級：五  
科 別：  
名 次：第一名  
作 者：王柏皓  
參賽標題：在天才夢中激盪與思索  
書籍 ISBN：9573318792  
中文書名：我的天才夢  
原文書名：  
書籍作者：侯文詠  
出版單位：皇冠出版社  
出版年月：2002 年 7 月 1 日  
版 次：初版

### 一●圖書作者與內容簡介：

作者侯文詠屬於人生勝利組，他具有聰明、想像力豐富、勇於嘗試等人格特質，當他面對萬物時，是什麼想法牽動他完成眾多夢想，又是什麼祕訣使他能事事成功？本書述說著侯文詠與他的天才夢。「在夢幻破滅的盡處，我卻看到一個又一個對生命的質疑與好奇。我重新舉手問一個又一個的問題，每一瞬間的生命於是有了夢想，有了探索，有了想像與發現…」沒錯！縱使夢想最終不如人意，但在實踐過程裡，所獲得的也許已遠遠超乎我們想像。

### 二●內容摘錄：

- 1.一個人生命中能達到最了不起的成就無非也就是發現自己，並且勇敢地成為自己。是那種能夠掌握自己生命的感覺讓所有的事情開始有了光采，也讓我們的感覺有了滋味。(P180)
- 2.如果人生非得無常，事事非得多變，我們何不停止抗拒，不再焦慮？一旦我們決定了要在人生裡面放鬆、漂浮，願意接受並且專心地享受迎面而來的每一分、每一刻，命運那張無常的臉又能耐我如何呢？(P125)
- 3.而那些真正的改變，其實不可能有甚麼精彩情節的。每個人都得去尋找自己的故事，為自己發現不同的鑰匙。(P126)
- 4.每個生命都會給自己找出口。父母親要對自己有信心，這樣孩子自己才會對自己有信心。(P157)

### 三●我的觀點：

天才夢是給天才做的，我不是天才，充其量只能稱為白日夢。平順掌聲中成長的人，有的人因為被讚美而有十倍的自信，有的人因著聰明而有百倍的創意，夢想可以靠近，甚至實現；然而，在挫折及噓聲中求生的人，說夢想太沉重，考驗意志力的極限後，往往失望放棄，認為做普通人比較實際。

我的白日夢說來好笑。從有記憶以來，我內心最大的渴望就是能夠開口說話。

心情不好時可以訴苦、好事發生時可以分享、身體不適時可以表達、外出迷路時可以求救。但令人氣餒的是，現實生活中這些美好的想像，因我無能的口腔，一切化為烏有。我的心理治療師說，未來的世界，一定會研發出一種儀器，將心裡的想法經由腦波零時差的輸出，不必開口動手，只需一個小螢幕，它或者是掛在胸前、或者是拿在手上，便可輕鬆的將我腦袋裡千奇百怪的想法，還有卡在喉嚨中的千言萬語，毫無誤差的藉由字幕完整呈現。我將不必面臨「有口不能言」的窘境。天啊！老師會不會也在做天才夢？這讓不是天才的我，心蠢蠢欲動，開始做起了白日夢……。



阿姆斯壯可以登陸月球、手機可以利用雲端科技滿足人們所有想得到以及想不到的需求，世上豈有不可能的事？那些令人嘆為觀止、嘖嘖稱奇的發明，不也都是因為有著做天才夢的傻子才得以成就？這些人在異想天開作夢的過程中，或許也曾遭到嘲笑，但他們不因噎聲而放棄，夢想才得以完成。我的偶像林書豪，歷經籃球場上種種族裔歧視的話語、亞洲人沒有運動細胞等刻板印象，儘管不被看好，仍堅持不懈的努力，奇蹟般地創造「林來瘋旋風」。這給我帶來極大的激勵作用，因為自閉症患者也常受刻板印象之苦，許多人誤解我們沒有人際互動、無須情感交流，但在一般人難以理解的固著行徑底下，其實我們也渴望被同理對待，無奈天生的障礙猶如一層無形的網，阻隔了與外界的溝通。如果老師的天才夢、我的白日夢真有成真的一天，那麼我的人生是不是會很不一樣？

想像著那畫面，我背著背包走進大學校園，沿路還不時與三兩同學寒暄閒聊；一個人坐著高鐵或捷運來趟隨興輕旅行；肚子餓了也敢獨自上街挑家館子覓食。這些一般人稀鬆平常的小事，可是我心心念念的美夢呢！待有朝一日研發出人性化的溝通板，那生活儼然多了護身符、定心丸，自然信心百倍、人生翻轉。這一天真能盼到嗎？在這天來臨前，我又要做些什麼呢？機會是留給準備好的人，現在我能做的事，繼續融入人群，多聽多看多學習，過程裡會有挫折也會膽怯，但也要記得勉勵自己努力不懈，等待那臨門一腳的突破。

我不確定，我的白日夢未來是否能實現？但我知道，因為有著夢想，現在生活充滿動力。也或許，那面為我量身訂做的溝通板最終出現，不是拜科技所賜，而是自己努力。

#### 四●討論議題：

做夢是不切實際？還是成功的動力？若將客觀條件相近的人分成兩組，一組天馬行空大膽作夢，一組腳踏實地務實度日，你認為十年後他們的人生將有何不同？

學校名稱：私立景文高中  
年 級：二年級  
班 級：處二 1  
科 別：資料處理科  
名 次：第一名  
作 者：劉蕙綺  
參賽標題：心靈成績單  
書籍 ISBN：9789573263548  
中文書名：成績單  
原文書名：The Report Card  
書籍作者：安德魯·克萊門斯  
出版單位：遠流  
出版年月：2008 年 8 月 1 日  
版 次：初版

### 一●圖書作者與內容簡介：

諾拉的麻煩大了！她這學期的成績真是慘不忍睹：5 科 D，1 科 C。但是沒有人知道，諾拉的肚子裡藏了一個天大的秘密—她其實是個超級天才。故意考個爛成績，不僅讓她躲開資優生的壓力，還可以讓她的麻吉好朋友史蒂芬開心。因為，諾拉真的對這種用分數和考試衡量一個人的情況忍無可忍了！

這本書以張力十足的故事探討了教育的本質、考試與分數、資優與平庸等充滿爭議卻又重要無比的主題，值得閱讀、討論與省思。

### 二●內容摘錄：

我超愛「事實」，因為事實永恆不變。（p.51）

考試分數不代表什麼。她將考試成績稱為「拍立得」，只是把我們現在的學習情況拍下來，給我們一個機會了解自己，並且找出需要改善的地方。（P.76）

上天賜給妳優異資賦的同時，也同時賜予妳責任。（p.208）

### 三●我的觀點：

成績是什麼？現今社會中成績在大多數人眼裡仍然被視為代表一個人價值的標準，但是成績真的有那麼重要嗎？重要到可以代表一個人嗎？

主角諾拉是個天才，她從小就知道她是與眾不同的，但是她不想成為特別的存在，不想面對資優生的壓力，所以她向眾人隱瞞她的高智商，直到她發現好友過度在乎成績的好與壞……這在我們周遭是很常見的，父母師長們常跟我們說：「讀書是為了自己，是為了有好的將來！」於是我們讀書，每天到學校讀書，然後考試。不知何時開始，學生讀書只是為了拿到好成績。成績好的被視為好學生，成績差的則被視為壞學生。在這樣的教育制度下，學生變得過度在乎成績，把成績看作證明自己的一種手段。成績好的學生有一種優越感，認為自己是高人一等的；反之，成績差的學生變得自卑，認為自己什麼都不行，是沒用的人。

成績成為一種無可逃避的壓力。對於成績優秀的學生來說，他們面對的是周圍的人期待的目光，他們可能開始害怕退步、失敗，甚至一點點的不如意便能擊垮他們；對於成績差的學生來說，面對周圍的人流露出的失望的眼神，他們開始否定自己，開始認為自己是不被需要的，然後自我放棄。

我本身也是過度在乎成績的一員。每次考試都好像經歷了一場戰爭似的，我的導師曾經告訴過我：「在乎成績是好事，但是過分看重反而給自己造成壓力就不好了。」我理解老師想要傳達給我

的是什麼，但是理解是一回事，接受卻又是另一回事了。長久以來的觀念早已讓我對於成績的看重融入骨血。我的國文老師告訴我們：「他不認為成績有多重要，但是成績是一個門檻。」第一次聽到這句話的時候我震撼到了，老師用最現實的話給我們上了一課。的確，眾人對於成績的看法不一，但不可否認的是，就目前的制度來說成績仍然約束著我們。但是若沒有了成績來約束我們，那願意去讀書的人有多少呢？

也有人是不在乎成績的。可是當我聽到有人說成績完全不重要時，我心裡其實是反對的。說出那樣的話，好似否定了我們這些重視成績的人為成績所付出的時間與精力。我相信不是每個人都喜歡讀書，甚至應該說大多數的人都不喜歡讀書，但是不能因為不喜歡就不去做，人生哪能過得凡事盡如己意，那麼順心呢！我覺得我們可以不喜歡成績，但是學習是學生應該盡的本分。不求拿到多好的成績，但是在過程中把自己力所能及的做到以後，即使不如他人，但至少對得起自己。

對於成績，真的很難去定義它是好是壞。我的基本看法是：成績是考試的結果，是我對於學習的態度。成績好壞，更是反映我在過程中付出了多少努力，是自我省思及自我要求衡量工具。我不否認我對於成績已經達到偏執的地步了，我也試著在在乎與不在乎中取得一個平衡點。但求問心無愧，這是我到目前為止所能給成績的定義，成績不是一切，但是成績能反映一個人做事的態度，若是一個人連本份的做不到，那我們又怎麼能期待他在其他方面願意付出呢？

四●討論議題：

成績所要表達的是麼？以成績來評價一個人對嗎？

學校名稱：私立景文高中  
年 級：二年級  
班 級：2  
科 別：室內設計科  
名 次：第一名  
作 者：唐語涵  
參賽標題：我不是完美小孩  
書籍 ISBN：9789862131923  
中文書名：我不是完美小孩  
原文書名：無  
書籍作者：幾米  
出版單位：大塊文化  
出版年月：2010年7月  
版 次：初版

### 一●圖書作者與內容簡介：

作者的童年沒有童話故事，求學時期不是成績好的孩子。大學讀美術系，覺得自己程度差同學們一大截，進廣告公司工作幾年，白天上班漸漸比不上晚間在家畫畫有趣。因此他辭掉工作，走上自由創作之路。

他寫的故事難得出現圓滿結局，他畫的人物並不擁有美好的身事。喧鬧的城市裡，發生不快樂的情節，不說話的森林，大海和星空，才是最知心的朋友。

真實，也許比完美更重要。

### 二●內容摘錄：

早上，我興奮的寫下一天的計劃。中午，我焦慮計劃只實現一點點。黃昏，我懊惱計劃大都還沒完成。晚上，我承認又是計劃失敗的一天。

但不論是心情多麼低沉的夜晚，天光大亮後，都是嶄新的開始。（p 42）

躺下來做夢，就會成為夢想家，但是要真的成為夢想家，就必須時時刻刻保持清醒。（p 110）

世界雖然沒有大大的完美，卻仍有小小細細碎碎的完美。累積所有細細碎碎的小完美，最後就會慢慢慢慢，接近大大的完美。（p 120）

### 三●我的觀點：

故事中的主角郝完美常常疑惑，「為什麼喜歡獨立思考的小孩，常被叫作怪胎？為什麼喜歡發表意見的小孩，常被說是搗蛋？為什麼喜歡躲在角落的小孩，常被說是孤僻？為什麼喜歡站在舞台上的小孩，常被說是愛現？」我想是因為大人們認為這些小孩並不「完美」。在成人眼中一個「完美」的小孩是乖巧有禮貌、文靜且功課好、聽話不頂嘴、活潑但不好動的，我們要具備以上的條件才能成為一個「完美」的小孩，然而我完全不認識有這麼樣的一個人，所以說，沒有人是完美的。

在亞洲社會中，許多家庭的教育是傳統且封閉的，許多家長局限了小孩的發展，為小孩鋪設了一條他們認為「完美」且無礙的道路，然而我們在家庭、在學校和電視媒體上，都吸收了一個完美的小孩應該是乖巧、懂事、有禮貌、功課好的，這樣的想法根深蒂固在我們的社會裡，因此只要你想的跟別人不一樣，做的跟別人不同，你就是一個「不完美」的小孩，所以我們戴上面具，偽裝成一個「完美」的小孩，並且老是羨慕著那些比我們更「完美」的人。

郝完美的班級要演一齣戲，她在裡面扮演癩蛤蟆，她的媽媽覺得很丟臉，但她覺得好玩透了，她說：「我不能演公主，公主太完美了我受不了。我不能演王子，王子要吻公主太噁心了。我不能演怪獸，怪獸最後都被王子殺死。我只要演一隻左跳跳右跳跳，被公主親吻一萬遍都不會變王子的癩蛤蟆。」你認為癩蛤蟆是什麼樣的角色呢？我想很多人都會覺得這是一個「不完美」的角色，因為牠既不是故事中的主角，也不是學識豐富或位高權重的人。這就跟現在的我們一樣，汲汲營營的追求最上面的位子，想要成為一個完美的人，卻忘了自己真實的樣子，忘了自己當初是為了什麼而站在這。

而我也曾經為了追求更高的位置，更完美的成績而迷失了自己，那時的我彷彿困在牢籠般，怎麼樣也逃不出去，明明知道這都只是虛偉的表象，卻一昧的想得到那個最完美的位置，直到我終於失去了自由，那時的我早已不在是我自己，那時的我早已分裂、迷失了。後來我決定面對真實的自己，找回真正的自由，而我也明白，並沒有所謂的「完美」，「真實」，也許比完美更重要。

一昧追求完美的人，總是無法面對自己的缺點，總是無法面對真實的自己。貝多芬在耳朵全聾後，不但沒有自我放棄，反而還是能譜出偉大的樂曲，是的，貝多芬並不完美，甚至可以說是比身體健全的我們還要不完美的多，但是他卻非常偉大，在幾百年後的今天，我們仍然演奏著他雋永的樂曲。莫內這位熱愛描繪光與影的畫家，在老的時候罹患了白內障，瀕臨失明，所見的顏色都變了，但他依然繼續作畫，他說他「想畫出視覺所見的真實」，而他的作品至今還被人所歌頌著，而誰又能想的到，這是一位如此不完美且瀕臨失明的畫家所創作出來的呢？

超現實主義畫家達利曾說：「不要害怕完美，因為你永遠達不到它。」是的，誰會是完美的呢？我想，這個問題我們永遠得不到答案，與其追根究地的找尋一個無解的答案，不如好好面對自己，只有我們自己才最知道自己最真實的樣子，如果連自己都無法面對自己了，那麼，再「完美」的人都是幫不了你的。

#### 四●討論議題：

「當人可以真實面對自己，不用假裝完美時，你就自由了。當人可以擁抱真實而不完美的自己時，那個我就不再分裂，於是完整了。」

你認為要具備什麼樣的特質才能夠真正面對自己的不完美，才能達到真正的自由和完整？而你認為現在的你「完整」嗎？