

參賽標題：放下，看見海闊天空

書籍 ISBN：9789862713198

中文書名：放下，其實沒什麼大不了

原文書名：

書籍作者：呂佳綺

書籍編譯者：

出版單位：啟思出版社股份有限公司

出版年月：2014 年 3 月

版 次：八版

一、圖書作者與內容簡介：

其實煩惱都是自己想出來的，也只有自己能清理，找到造成你煩惱的亂源：「多慮」與「活在過去與未來，而不是現在」！

我們該去學會如何不再囤積心靈垃圾，學會放手丟掉煩惱，丟掉陳年雜念，不讓過去成為你的人生絆腳石！

更該去避免不好的意念滋生，去除負面意念，在他出現時立刻有所警覺地「消滅」它，阻止壞情緒越長越大！

二、內容摘錄：

「世間本無事，庸人自擾之。」客觀存在的事務並無所謂好壞，真正令人困擾的，其實是人們憑空捏造出來的想像。既然是自己設下的圈套，也唯有自己能夠找出解決的方法。(P. 20)

面對心中的困惑，如果你都積極應對了卻還是不如預期，那麼更不需怨天尤人，因為一時的挫折，並不能決定最終的成敗！(P. 34)

如果一個人常常沉浸在過去的失敗經驗中，只會使他的現在與未來更沒有變的幸福的可能。(P. 80)

雖然心思細膩並沒有不對，顧慮他人的想法也沒有不好，但若因此常常影響自己的情緒，就毫無助益了。(P. 124)

三、我的觀點：

我是一位非常容易庸人自擾的學生，很想要嘗試很多事情，可是，就在我準備要下手的那一剎那，許多畫面就會浮現在我的腦海裡，不管是無法成功的畫面，或是自己半途而廢的畫面，甚至是一些根本不可能發生的場景，這些都會促使我在快要成功跨出第一步時，開始畏懼、退縮！

於是，在這浩瀚無垠的書海當中，正當我還在悠遊的挑選書籍時，我眼角的餘光，瞄到這本書，那一刻起，我的目光，就沒有再離開過「放下，其實沒有什麼大不了」！眨眼間，許多自己的困擾，閃過了腦海，當我翻開目錄後，更毫不猶豫的，深深愛上了書本裡的所有字眼，彷彿遇見了自己的救世主！

我很清楚的知道，自己毫無疑問的就是太在意旁人的眼光，太在意所有事情的成敗，太不懂得享受每一個過程，成天讓自己活在緊繃當中！甚至常常有股自認為的責任感，好像全世界除了自己以外，沒有人能夠勝任我正著手進行的事，殊不知，其實，全球正有著上千萬、上億的人口，可以隨時接手每個任務！不管是生活中的芝麻小事，或是攸關學業上、家庭中的大事，只要開始參與了，我就會像個船長一樣，讓自己從開始到結束都緊緊的抓住船舵，直到安全抵達港口；對於大事來說，這種性格是好的，但是，對於綠豆芝麻小事，如果也是如此的話，那就是「鑽牛角尖」，只會讓自己的煩惱日積月累，只會讓自己覺得越走越累，因為，我總是學不會「放下」！

這讓我想到了當紅電影一線女主角——宋芸樺，她說：「我想告訴那年的自己：勇敢點，拋開無關緊要的顧慮，選擇自己真正想走的路」！小時候，她就知道自己很喜歡表演，小學六年級，她到唱片公司試唱，卻被婉拒，讓她在挫折感中，開始在意旁人的眼光，開始忘了自己的初衷，更揮去了一直以來對表演工作的嚮往！直到高中時期，她熱衷於參加所有與表演相關的活動，漸漸找回了當時那個滿腔熱血的小毛頭，漸漸拉回了自己的信心，不過，就在選大學科系時，她考慮了太多的因素，並告訴自己：「會唱歌的人實在太多了，這條路並不好走」，於是，選了另一條「相對安穩」的道路！直到四年之後，她發現大學期間，她仍然參加好多表演活動，才知道自己從來沒有對表演放手，於是成為了現在家喻戶曉的「林真心」！她讓我開始省思，「條條大路通羅馬」，如果當時她堅持自己的信念，「放下」那些多餘的煩惱，選擇自己真正想走的道路，會不會現在已經在好萊塢了呢？但是我又看到她的這句話：「我一點也不後悔當初的選擇，因為過去已成事實，只要我有認認真真的走過自己

所選的劇本，那就沒什麼好放不下了」！我想，「放下，其實沒什麼大不了」！

「何必想太多，百分之九十九的煩惱都是源自於多慮」，是阿，看完了這本「救世主」，我想，一直以來，我都有著太多的假設，然而，這些假設，好像根本不會有太大的機率發生，只會讓我在進入機會的門口，不斷的徘徊不前；「坦承以對解疑竇，即時拉近心距離」，我也了解到，會有這些假設，就是因為我不懂得把自己的想法、疑慮，提出來和旁人一起整理，只是一味的設了一扇看不見又無比堅固的玻璃窗，使旁人走不進我的世界，我也從來無法得到外界的資源！「對未來的事放心，小小的改變都充滿驚喜」，就是因為認為未來所有會踏過的道路，自己都已經算清楚，所以才會有那麼多的想法，可是，卻從來沒有想過，計畫永遠趕不上變化，更從來沒有想過，生活中真正的美景，就是需要不經意的發現，才會令我們由衷的被打動，如果只是一道早就預知的彩虹，那麼我們只會因為它的如期到來而感到成就，卻忘記為了它的美麗，而感到放鬆！

我開始學著放慢腳步，開始一一的了解自己應該如何在岔路處做出選擇，開始慢慢的告訴自己，「人生這場戲，導演是自己」，旁人想要的生活，想要的光影，我不應該浪費自己的底本，只為了博得一句虛無縹緲的讚賞，唯有自己真正想要的，自己真正覺得值得的，才有榮幸放在自己的劇本上，畢竟，人生這場戲，就連主角，也是自己！

雖然，住進了這本書之後，不可能轉眼間就解決了自己所有的疑難雜症，但是至少，因為撞見了它，讓我不斷的訓練自己，不斷的告誡自己：如果把雙手不斷緊握，那麼，只會讓自己失去所有！「放下，其實沒什麼大不了」，難道不是嗎？

四、討論議題：

我們的生活當中，有太多太多的現實面在我們做選擇時需要被顧慮，那麼我們該如何讓自己能夠真正做到放下一切，來實踐自己想要的劇本呢？

對你來說，名利重要，還是自己的劇本重要？