



班級： 應二丙

姓名： 李孟庭

書名— 每一天練習照顧自己

我的觀點

「如果人生是一道證明題，你自己，就是最好的答案。」這是本書一開頭所寫的主旨。本書中分為十個不同類型的主題，但是仔細討論起來每個主題都是作者與自己的內心對話。從這些對話裡，我們不難發現作者從反問自己中，得到一個又一個面對相同問題更好的答案，或是沒有得到答案。但這些答案追根究底得由自己去體悟與證明，是一本探討內在本質與價值觀的書籍。

我從侯文詠這本書籍，以及他先前的作品中發現：如果一本書要暢銷的話，必須先要有個中心思想，而且中心思想必須帶動讀者的呼應與感動。舉例來說，侯文詠的中心思想就是事物的本質與內在價值。

就我高一以來拜讀他大部分暢銷的代表作時，觀察到這兩個觀點一直是他寫作時最想要訴說的。而他這個中心思想也正是抓準了現代人的心靈都需要慰藉，所以產生了讀者的呼應與感動。這也是帶動許多年輕朋友愛看他的書籍的一大主因。

侯文詠在這本書中提出很多主題和觀點，例如：一件事的答案、興趣和前(錢)途、內在價值和外在價值、如何度過低潮、緊張時怎麼辦、情緒控管、格局、思維、讀文學書比較 Low 還是可以擴大視野?、失戀分手感情問題、回到事物的本質、改變世界的門檻等問題與觀點。

而我覺得這本書最吸引我的兩個主題是內在價值與回到事物的本質，這兩個主題也是這本書精髓中的精華。當提出一個問題時，我們很多時候只看到事情的表相，而非事情的本質。就舉我非常愛讀文學書的例子來說，有時候覺得讀文學書不是很有前(錢)途，如此一來讀文學書就顯得 Low 了(呼應主題文學書比較 Low 還是可以擴大視野?)，自己就會開始自暴自棄(呼應主題如何度過低潮、緊張時怎麼辦)，因為外在價值是金錢導向(呼應主題興趣和前(錢)途)。但當我回到事物的本質想的時候，就會呼應出我的內在價值，原來我的內在價值願意付出一切時間與代價來鑽研文學，而這些都值得犧牲其他事情，來完成讀文學這件事。當我這樣想時，好像格局、思維都不一樣了!而這正如同侯文詠說的：「大部分的時候，我們的人生都是被動地反應這個世界丟給我們的問題。直到最後，這些情緒淹沒了我們，讓我們再也看不見事物的本質，再也無法回到本質，從那個角度思考。」依照上面的主題和侯文詠所說的來看，到最後還是要回到事物的本質，並且反問自己的內在價值。

回到事物的本質依現象學的觀點來看就是「回到事物的本身」。而就儒家的孔子所言：「盡人事，聽天命。」意思是說當一個人完成了內在德性的修養，也就完成身為「人」的一切本分。這樣的觀點也類似回到事情的本質，就是把自己的內在修好，自然而然會找到做一件事的本質，最後就可聽天由命了。道家學說中回歸到原來樸素的境界，也就是回到事物的本質。而佛學上最高的境界無分別心、無執著心、無我、開悟。這些東西最終也是要找回自己原本就存在的本質。但在這些回到自己本質的觀點中，依我看，我覺得講最究竟的還是佛學，因為佛學不只告訴你要找回事物的本質，還要看透一切，萬緣放下，最後了生脫死，這是與其他哲學相較之下的差異。人生不只要找到事物的本質，還要找到人生目的的答案，而這個答案就如同侯文詠說的：「如果人生是一道證明題，你自己，就是最好的答案。」要自己去參透與體悟才行!