



班級： 普一乙

姓名： 林佳樺

書名—人生每件事，都是一取捨的練習

我的觀點

人生的選擇題千般萬樣，然而面對這些選擇時，必須要有所「取捨」。

這本書主要引導讀者如何在生活中練習「取捨」，對我助益頗大。當我們面對未知時，我們總會內心徬徨，無法抉擇，緊要關頭時，我們究竟是擔心，或是祝福？

我的個性優柔寡斷，只要面對抉擇時，便感到不知所措，對於任何事情，我總是以各種角度去分析，預設各種立場，幾經反覆考慮後，我竟然無法做出一個選擇，只因深怕選擇後的結果帶來內心懊悔。書中對於「取捨」的說法是，我們選擇了其中一個選項，要捨棄另一個；然而作者認為捨棄另一個，未必不能轉化成另一種形式的獲得，這是對於「取捨」的另一層認識。

過去，我因為「樂於助人」的心念太強，同學的代辦事項，只要是我自己能力範圍做得到的事，都願意幫忙。然而，有時候是好幾件事情同時進行，我要先處理哪一位同學的事項呢？於是我經常為此焦頭爛額，在校園裡到處幫同學處理事情，我找老師、繳交作業，就連午休也犧牲了。只為了得到同學的一句「謝謝」和「不要讓別人覺得自己不熱心」。閱讀這本書，我才發現「取捨」需要練習，並非找到對與錯的答案，而是在培養我面對問題的勇氣，學會在努力之前學會抉擇。

書中〈討厭鬼與濫好人〉令我印象深刻，如暮鼓晨鐘，讓我走出那心裡的迴圈——原來把自己放在太後面、太過委屈自己，反而令自己變得內向，不敢表達自我；書中提醒我們，不要在無意之間惹人厭煩，人之所以會在無意中惹人討厭，通常是自己缺乏同理心，習慣不好，但也不要因為害怕引起他人反感，就不敢表達自己真實的意見。「討厭鬼」與「濫好人」常湊在一起，不見得他們之間有真正的堅固情誼。作者所寫的這段話，令我沉思了半晌。我回想自己為什麼一直以來無法對人敞開心房？在那一刻我終於了解，其實一直封閉自己的枷鎖，是我錯誤的思考方式鎖上的。希望從學會教訓的那一刻起，我可以改變自己的想法，成為一個作者所言「不願挨」的自我。

取捨，需要練習，每一次的選擇，都是從「此岸」到「彼岸」的修行，於是我們將遇見更加精進的自我，另一個「學做聰明的懶人」主題將懶人分兩種：對同一件事情，其中一種懶人是用「三分忙」去換「七分閒」；另一種是完全不肯動的。前者是「聰明的懶人」；後者懶到最後，一定會變笨。而我則是屬於兩種混合。處理一件事時，若是複雜的事總是會先開始做，但「慢性工作症」這種揮之不去的症狀又會發作，拖延了時間，因此簡單的事拖到了最後才驚險完成，所以應該學會遇到該做事的時候，抉擇如何完成它。

因為時間有限，生命有限，我們更應該根據自己的情況抉擇適合自己的節奏，學習有效率地處理事情，並在過程中找到簡化的作法，這都需要智慧判斷。

我從這本書中看見了人生中會遇見各種選擇，藉由作者提問的五十個問題與故事探索自我，進而自省。每一個抉擇，都是未知數；所以取捨之間，必須練習！詩人泰戈爾曾說：「離你越近的地方，路途越遠；最簡單的音調，需要最艱苦的練習。」就如同取捨一樣。最平凡的一個動作，越需要豐富的經驗，才能有最適當的取捨！在面對每一件事能夠更開朗地去解決；積累成功，若面對失敗，也能鼓起勇氣，目標也會離自己近一點。取捨對我自己來說，將不會再是一道令人心煩的日常課題了。

