學校名稱：市立松山工農
年　　級：一年級
班　　級：智班
科　　別：加工科
名　　次：第一名
作　　者：吳佳樺
參賽標題：心靈寄託百憂解
書籍ISBN：9789573330127
中文書名：解憂雜貨店
原文書名：解忧杂货店
書籍作者：東野圭吾
出版單位：皇冠文化出版有限公司
出版年月：2014.09
版　　次：初版二十三

一●圖書作者與內容簡介：
街道旁有一家為人解除煩惱的浪矢雜貨店，只要在晚上將信投入鐵捲門，隔天就能在牛奶箱裡收到回信。
有三名非法勾當的小偷闖入雜貨店逃難，殊不知這間雜貨店與過去相連，只要將門關上時間就不會流動。小偷與老人在交錯的時空中，紛紛收到來自過去的信，並且幫他們解除煩惱。一個個深陷在困難泥淖中的人，依賴著相隔三十多年的時空，向雜貨店求助，小小的浪矢雜貨店在錯綜複雜的問題中，依然綻放著溫暖的光芒。

二●內容摘錄：
1.你在音樂這條路上的努力絕對不會白費。有人因為你的樂曲得到救贖，你創作的音樂一定會流傳下來。p.254
2.地圖是白紙當然很傷腦筋，任何人都會不知所措，但，不妨換一個角度思考，正因為是白紙，所以可以化任何地圖，一切都掌握在你自己手上，你很自由，充滿無限可能。p.347

三●我的觀點：
我非常喜愛這一本溫馨的小說，作者運用輕鬆幽默的筆調，講述著一位平凡無奇的老人，在陰錯陽差之下，與三名從事非法勾當的小偷合作，一起為諮詢者解除煩惱的有趣歷程。信件中每個人詢問的問題不盡相同，其中當然也有一些稱不上是疑難的玩笑困惑，然而浪史爺爺卻將這些問題一視同仁，依舊認真的給予建議，直到死神來臨前都不敢絲毫鬆懈。從情節進展中，我發現人人都有不同程度的煩惱，而類似的問題解讀角度卻會因人而異，就像面對書中的第一位諮詢者，那些小偷給予的建議，明明在一般人眼中就只是個理所當然的回答，但諮詢者卻能將意見化為激勵的話語，做出了最好的決定!相反的，如果是負向思考的人，同樣一番話將化為挑釁的話語，那又會是不一樣的結果，故事設定在這間雜貨店中，沒有深奧的學術基底，也不會有令人難以理解的科學知識，更毫無任何時空的距離可言，千古之中，人同此心，心同此理，應答者只是用一顆真摯、單純的心，將過去與現在緊緊相連，書中每段看似不同的故事，人物亦有不同的組合，但巧妙的是，作者其實將所有人物與境遇串接在一起，讓所有人事物都成為都息息相關的有機體，就像現實情境裡的蝴蝶效應一樣，一切動因都緊緊結合在一起。

全書中最令我難以忘懷的情節，莫過於第二章深夜的口琴，內容寫一位以音樂創作為目標，卻受到繼承家業困擾的克郎，透過東野圭吾動人且刻畫入微的描寫，即使我們無法親眼看到書中人物面臨困境的情狀，但卻能從書中文字感受到人物當下最鮮活的心情!尤其親情所傳達出的溫暖，及父母對子女全心全意的愛與關懷，也能在故事中表露無遺，讓我深刻體會在困境中，父母永遠是無怨無悔撐住孩子的支柱。主人翁與三名不務正業的小偷在過去與未來穿梭中來回交信的過程，不論是諮詢者的焦慮，還是給予建議者的支持肯定，任何情緒的轉折都讓人感同身受，小偷說：「你的音樂一定會流傳下來，絕對不會白費，有人會因為你的音樂而感到救贖，直到最後最後，都必須相信著這件事情。」沒錯，這是音樂最偉大的力量，而這樣的話語透露出無限的賞識和激勵，可說是全書中讓我百看不厭，讓我最喜歡的一句話，有人說:「凡走過必留下痕跡」，我常常擔心自己做白工，忙了半天卻不能有任何成就，看了這句話，忐忑的心情瞬間平息，我相信，不管未來之路有多崎嶇，有多艱苦，自己所選的道路就算血淚交織也要全程走完，再多苦痛也要匍匐前進不容許半途而廢，總有一天回頭看著曾經的自己，我會發現一路走來的道路收穫是如此豐碩，挫折將生命磨練得那麼的光鮮亮麗，就像克郎最後的抉擇，我也一定不會白費所傾力付出的心血以及努力。

在我國中時期，是個對未來與夢想十分迷茫的人，從來沒想過自己往後的道路，不是不願意去想，而是興趣缺缺，根本找不到自己喜歡的。直到遇見了一個朋友，我的人生才有截然不同的改變。這個摯友她十分文靜，也十分保守，對他人的秘密絕對守口如瓶，沒錯!他就像浪矢雜貨店的老闆，成為我專屬的心理諮商師，只要有任何心煩的事，不論是友情，課業、未來…….等，她都會專注傾聽我的心聲，提供我寶貴的建議，一點也不含糊，有人說：「當局者迷，旁觀者清」，她總是能用最清晰的頭腦為我剖析是非得失，陪我一起度過茫茫的國中三年，就像浪矢老人和三個小偷穿越時空所做的一樣。最令我難忘的是在國中最後一個月，我最大的煩惱產生了，那是開始選填志願的日子，我對校系毫無頭緒，是她陪伴在我身旁，一步一步在資訊瀚海中抽絲剝繭，慢慢篩選比較，找出攸關人生的升學方向，對我而言，她是我一輩子都無法忘記的人，一輩子最棒的朋友，就像解憂雜貨店那般成為我心靈的寄託。

活在這世上人人都會有煩惱，煩惱的問題與解決方式各個不同，有人對於解除煩惱十分有效率，可能聽聽歌打打球，煩惱很快就消失了，但有些人卻拘泥在煩惱之中鑽牛角尖，一點一滴的被名為煩惱的黑洞吞噬，過度擴大困難嚴重性最後甚至將生命獻給了死神。在本書中，浪史雜貨店為諮詢者解除煩惱，無論輕重都認真的提供意見，就像神一般的智慧與存在，庖丁解牛的神乎其技，所有疑難雜症都迎刃而解。現實生活中也有類似的相關機構，那就是張老師之類的心理諮詢中心，任何年齡層的人，只要有生活上的煩惱或其他的疑慮，張老師之類的協談諮商師都會為你解答困惑，讓走入死胡同的人又能找到活路，以嶄新的心情和態度面對千瘡百孔的人生，並努力修補或接受它。這些公益團體像解憂雜貨店一樣不求回報的付出，浪史爺爺曾經說過：「來諮詢的人其實心裡都已經有了答案，找人詢問，找人詢問只是為了確認這個答案是正確的。」而這也是我們平時所能做的事，真誠無評斷的傾聽他人心聲。無條件的支持他，鼓勵他，生活中所做的一件小事，有可能成為他人生命裡的一大救贖，奔書讓我明瞭多伸出溫暖的援手，能減少無謂悲劇的發生，多一人傾聽就能為社會帶來多一分希望。

東野圭吾是日本知名的小說家，他過去的作品大都偏重殺人犯罪的懸疑推理情節，重在鋪陳每位偵探的偵查過程，並挖出犯案背後隱藏的社會問題，鮮少有解憂雜貨店這種充滿溫馨及溫暖的小說，本書雖然寫作方向定位在輕鬆小品，作者的筆力絲毫沒有減損，東野圭吾最厲害的地方就是能夠寫出令人意想不到的結局，刻畫出淋漓盡致的人物，不論人物的心境轉折、情緒變化，身分細節，自身的煩惱，都活靈活現的呈現在書中。夢想、愛情、金錢與親情，任何現實生活中可能出現煩惱的縫隙，本書中以完美筆觸呈現。看完全書，讓我不由得自問，當煩惱來臨時，我會如何解決?是自己一個人為煩惱想破頭?還是找個可信之人，傾聽心聲，提供可行的建議?我希望真的有一間解憂雜貨店不僅販賣文

具，生活用品……等還提供諮詢服務，讓生活不再感到絲毫無聊乏味，有人曾說:「只要你在這世界上認識六個人，就能連起整個地球」在這本書中我也發現這個原理，將所有人緊扣在一起，讓我讀了新的章回，也不忘前章的內容，是個值得一再推薦的作品。

四●討論議題：
1、現代人解決煩惱的方式?
2、心理諮商師對諮詢者的影響?