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：黃詩媛   
參賽標題：失去的勇氣   
書籍ISBN：9789865740955   
中文書名：生命清單   
原文書名：The Life List   
書籍作者：羅莉．奈爾森．史皮曼   
出版單位：悅知文化   
出版年月：2015年03月   
版　　次：二版   
  
一●圖書作者與內容簡介：  
原本是人生勝利組的布芮特卻在母親癌症過世後，母親唯一留給布芮特的東西是－布芮特十四歲時寫下的願望清單。其實布芮特早已把它丟進垃圾桶，是母親將它留了下來，當布芮特每完成一項母親便會打勾，最後在母親去世前還剩最後的十項，她必須全部完成清單上剩下來的十件兒時願望……。為了完成最後十項清單內容，布芮特的人生拼圖全被弄亂，需要由她來重新組合排列，創造全新屬於她自己的人生，從此，她不為別人而活，只為了自己。   
二●內容摘錄：  
1、伊蓮娜．羅斯福說過，每天做一件自己會害怕的事。繼續督促自己做那些你會害怕的事，親愛的。冒那些險，看看自己會走到哪裡去，因為他們才是讓這趟人生旅程值得走一遭的事。（P.74）  
2、害怕改變會讓我們停滯不前。p.34  
3、不要崇拜我，除非是我靠自己掙來的。p.350  
  
  
三●我的觀點：  
  
在故事的開頭布芮特是個人生勝利組，她表面自信滿滿，其實內心惴慄不安，我覺得就像許多戴著成功光環的人一樣，在人生到達某個巔峰時期，會不由自主心生害怕之情，害怕陷入瓶頸無法再創高峰，擔心繼續向前邁進就有可能不小心踏錯一步墜下谷底，於是畫地自限只敢原地踏步，努力地騙自己仍舊繼續努力往前進，不久之後還是會從巔峰下滑回到平地，這就是為什麼大多數的人都只敢說人生巔峰是短暫階段，甚至如書中所說「人生沒有其實並沒有巔峰，巔峰是人自己創造的！」。反觀那些敢往前走、努力的少數人，他們還是依舊佇立在山頂、甚至峰峰相連到天邊，在更高處立於不墜之地，他們深知人生的巔峰不是幻影，必須有勇氣與智慧跨出一般人不敢跨出的那一步，才能成就賡續而來的成功與榮耀。作者闡述：「世界萬物不停的轉動，所以不成長比成長困難、還要付出更多的代價。」從這一點來看，我為何不放手一搏？為自己的人生創造至少一次的精采，不留下任何遺憾。  
  
其實我認為隨著年齡的增長，初生之犢不畏虎的勇氣似乎會因為面對現實的壓力而一點一滴慢慢地消失，有人說是懂得深思熟慮了，但事實上似乎少了年少的熱血衝勁。一直以來我的夢想是當一位甜點

師，可是幾次做點心失敗的經驗，讓我開始懷疑自己的天分與能力，動搖著當一位優秀甜點師的夢想，慢慢地變得每次只敢做絕對不失敗的簡單甜點，不願意挑戰一些難度比較高、有些挑戰性的作品，這種踟躕不前的心理限制了我技能上進步的空間，直到我看到書裡面一句主角對她朋友說的話：「人生沒有十全十美的。我們都只是在這趟人生旅途上盡力而為。」那一刻內心有許多說不上來的感覺湧出來，因為要不要當甜點師的這個問題一直困擾著我，讓我搖擺不定，也常煩惱如果失敗怎麼辦？看到這句深深打動我心的話之後，我重拾失去的勇氣，勇敢追夢，進入了高職食品加工科就讀，讓自己有攀登糕點技藝高峰的機會。  
  
我最喜歡的情節是書中女主角在完成她生命清單過程中獲得的成長，許多人只看表面的成果，沒有得到高分或獎項便認為是白費工夫，但失敗是常有的事，它能讓人意志消沉，同時也能成為成功的基石，使人越來越厲害，如同水能載舟亦能覆舟，有的人因為失敗一蹶不振，有的人則是能從失敗中吸取經驗變得更強大。主角布芮特選擇了第二種，她讓自己不斷地成長，她說：「生命意義是一連串的『選擇』，選擇的主導權掌握在自己的手中。」我相信只要拾起破碎的心，從失敗中爬起一定能成功，就像布芮特一樣勇於接受挑戰與挫折的洗禮，雖然她的人生拼圖是兒時的願望清單需要重新排列，但重新排定優先順序讓她的人生更圓滿，也讓她找到真正愛她的人、領養她已經去世學生的小孩、找到親生父親和一個非常喜歡她的同父異母妹妹……。在完成清單的同時，她也漸漸找回自己在成長過程中慢慢消失的勇氣，創造了自己的完美人生，這種一體兩面的人生觀特別能讓陷在瓶頸中的我帶來正向思考的能量。  
  
以前曾經有人跟我說，夢想不是馬上就能達到，需要經歷過很多困難，轉無數個彎才能完成，我在電視上看過好幾次這樣山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村的例子，但我也有聽過有的人努力了一輩子始終徒勞無功，我光想到以後可能不會成功、一事無成便害怕不已，不過現在的我不再像以前那樣瞻前顧後，只往壞處想了，我想「專注在『我想要』的生活，並全力以赴。」，憑著這樣的信念一定能夠成功，完成我最想達成的夢想！「困擾我越久的事，就是人生中越重要的課題，我將在其中得到最大的學習和經驗。」在追逐夢想的路途中即使跌倒了非常非常多次，最終還是達成自己的夢想、目標，我深切明瞭，追夢這條辛苦的路上有很多石頭以及阻礙，阻礙你的小石子在未來將會是你通往成功道路上的地毯，會因為走過這困難重重的障礙，讓未來成功後會更加游刃有餘！  
  
好幾次在閱讀這本書的時候，動人的內容片段每每都讓我流淚，裡面有好多話語都觸動我的心，我在生命清單這本書裡看到了布芮特的人生，也審視了自己的人生，主角完成清單的過程中有很多曲折，而她最後獲致很多在她原來看似完美無缺的人生中絕對得不到的東西，例如書裡完成清單最重要的勇氣。看完這本書之後它讓我變得勇敢、變得更堅強……，我想自己何嘗不如此去完成自己的夢想清單?清單裡的每一項都代表著人生中不同的課題，分別是Fall in love愛情、Stay friends with Carrie Newsome forever友情、Have a good relationship with my dad親情……。雖然清單中某些部份對我還言之過早，不過我明瞭「我們唯一真正擁有的即是當下。」就像布芮特在喪親之後能夠在短時間之內整理好自己的心情，並在期限內完成小時候寫下的清單，應該都是想通了這句話，把握當下時光去創造屬於自己的永恆。看完了這本書讓我重新思考什麼是我真正想要、一定要完成的事，追根究柢無非就是我一直以來的夢想－－成為一位優秀的甜點師，而我要做的唯一一件事，就是勇往直前吧！  
  
四●討論議題：  
1、人生走到顛峰，你會願意放下一切，實現夢想嗎？  
2、當人生中重要的人不斷勸阻你的決定，你會願意聽他的話放棄嗎？