

學校名稱：東莞台商子弟學校

年 級：2

班 級：1102

科 別：

名 次：甲等

作 者：杜欣瑜

參賽標題：秘密裡的秘密

書籍ISBN：9787540461843

閱讀書名：秘密

原文書名：

書籍作者：

出版單位：

出版年月：

版 次：

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

朗達·拜恩是澳大利亞電視工作者，有一年，父親突然去世、工作遭遇瓶頸、家庭關係也陷入僵局，就在人生跌至谷底、生活即將崩潰時，意外在這沮喪絕望之中，發現最棒的恩賜。她瞧見一個隱藏在百年古書中至大的秘密——生命的秘密。

二、內容摘錄：

1.許多人，尤其是在西方社會，追逐著「時間」，並且抱怨時間不夠用。那麼，依據吸引力法則，當某人說他時間不夠用時，情況就一定會是如此。如果你用「時間不夠」的想法一直都徒勞無功，那麼就從現在開始，嚴正地宣告：「我的時間綽綽有餘」，並改變你的生命。(p.67)

2.想去抵抗任何事物，好比是想改變已經出現的畫面一樣，是無濟於事的。你必須深入內在，由思想和感覺發出新的訊號，來創造新的畫面。(p.142)

三、我的觀點：

《秘密》這一本書本來是母親在看的，她本來就對心理學方面的知識較感興趣，對《易

經》、連《山易》也略有涉獵，在中國古老神秘術方面她更是深信不疑，所以在她引薦給我的時候，一開始是抗拒的，因為本人是科學至上主義、對神秘學方面是寧可信其有不可信其無的中立者，最終抱著先讀完再做評價的想法開始閱讀此書。

作者花費全書筆墨想要闡述的道理就是「吸引力法則」。什麼是吸引力法則？其實簡單點就是心態決定一切。消極的感覺會吸引很多負面的事物，將得到越來越多的煩惱，正向的心態則會讓生活看起來更美好，就會看到事物樂觀的一面，使正向的一面更具壓倒性，就會想到一切好的事物，自然生活也會隨著自己的心態發生改變。就像磁鐵一樣，不過是同類吸引。心態會吸引與本質相呼應的狀態。

一開始的時候，我覺得有點唯心主義，以為是在標榜自己的思想的重要性，在我看來一個人對已知世界瞭解甚少，怎麼能靠自己無知的意念去改變自己的命運；後來才發現，他是在強調意識的重要性，吸收一切對自己好的知識，那麼自己的認識才會更加的完善和強大，才能有著去認識更多未知世界的勇氣。如果一個人自信自己能做到，他就會不停地做直到成功為止。

換個角度想，如果自己都不相信自己能做到，那麼如何讓大腿向前移動？如果自己都不相信自己能做到，那麼如何說服別人相信自己？我覺得這就是這本書想帶出的觀點之一——無條件相信的力量“The law of attraction Your thoughts are primary cause of everything, and you should always think in a positive way.”

這本書想帶出的觀點之二——保持積極心態，對身邊的一切抱有感恩和愛心。我們每個人每個階段都有不同的目標、煩惱。人無遠慮必有近憂。在追求目標和解決問題的過程中，我們的傳統想法是克己，自我鞭策這些激勵方式，其實是挺痛苦的一種方法。這樣逼著自己確實可以產生一種動力，但弦拉到了極限也就斷了，所以那麼多人挫敗抑鬱，甚至一蹶不振。這離實現目標解決問題的目的相去甚遠。

所以在做我們每天該做的時候，如果能按照書裡說的，真正相信自己已經擁有了自己想要的，並且感覺很好的話，我們在實現目標的過程中可以減少很多奮鬥產生的痛苦，何樂而不為。

其實只有真正相信自己一定可以做到的時候，才會去做的吧。如果一直覺得自己還不夠好，對自己堅持下去其實是一個阻力。另外相信自己已經得到的時候，心情必然是良好的，而且去感受已經獲得成果的心情，也是一種對實現目標的正面激勵。

我們為某事努力一般是因為我們認為做了它會讓自己感到快樂。其實實現某個目標的快樂是短暫的，而為之努力的過程往往是漫長和不怎麼快樂的，這真有點得不償失。但按照書裡的理論，我們在目標實現的過程中也會有一個愉快的心情，何樂而不為。

最後我覺得這本書最終想表達的觀點其實是一信心的重要，其實很多事不是因為做不到或者不想做，而是不相信能做到，信心是件很重要的事，很多事情有信心的人都不一定能做到，何況沒信心的人？「力不足者，中道而廢，今女畫。」上述幾點都是這一條之上前情提要，朗達·拜恩想告訴我們的就是「相信自己」。

四、討論議題：

我們在生活中可以如何運用吸引力法則使自己過得更好？

