學校名稱：國立台南高商   
年　　級：二年級   
班　　級：商經二甲   
科　　別：商業經營科   
名　　次： 甲等   
作　　者：鄒麗雯   
參賽標題：修煉死亡   
書籍ISBN：9789863871170   
中文書名：給逆境中的你   
原文書名：   
書籍作者：陳文茜   
出版單位：INK印刻文學生活雜誌出版有限公司   
出版年月：2016年11月   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
陳文茜，曾經年輕、不認老去。曾經從政，瀟灑告別權力。曾經文藝，不耽溺文藝。她的書寫包含世界財經、國際政治、小品散文、女性與愛情、生活感悟及文學思辯。有人問文茜為什麼轉折如此多的人生，她的答案：我只有一生。問她為何活得和許多女人不同？她說：女人的責任就是悅己。成為公眾人物的她，只為自己打扮，不為她人眼光穿衣。文茜的座右銘：在亂世中也要當佳人。  
  
  
二、內容摘錄：  
p.43 快樂的功課，是一條既長又彎曲的道路。它不教你成為終生笑匠，那只存在於卓別林劇場，而是如何面對人生，面對自己。面對人生一路走來不可避免的挫折、創傷心碎、困頓、恐懼，面對親人逝去，以及冷靜地面對自己的死亡。  
  
p.70 人最大的快樂來自於自由，人最大的自由來自於遠離社會價值的干擾。  
  
p.78 渴望成功，是一個人生命中最漫長的懲罰。  
  
  
三、我的觀點：  
　　何為逆境？即是「生命無常」。沒有誰的人生旅途可用一帆風順去解釋，「逆境」總在你的人生劇場中一而再再而三出現。在充滿逆境中的我們，總不斷尋覓著如何快樂？如何成功？如何成為人生勝利組？追尋過程又該如何波折？如何面對？藉由本書，將告訴我們如何活出自我、不去在意世俗眼光、無須恐懼死亡的到來。  
  
　　自小我們在學校學習許多課程，我們學國文、學數學、學英文、學地理、學歷史……，就是沒有學到「快樂」這門課，偏偏快樂比任何學問都難。富裕的人不快樂，貧窮的人更不快樂；成功的人不快樂，失敗的人更不快樂，不健康的人也不快樂。我想我們擁有這麼多的不快樂，皆因過於追求完美而引起。有個活生生血淋淋的例子就在我面前——她是我姑姑。自我有記憶以來，每年姑姑回娘家必定是光鮮亮麗而毫不遜色，臉上的那抹微笑時常出現，在我眼裡她是多麼完美無瑕的姑姑呀！直到三年前聽到姑姑罹患血癌的消息，我茫然了，這怎麼可能……。後來我常常跟著奶奶和爸爸去醫院探望在接受化療的姑姑，她沒了頭髮、沒了元氣、沒了笑容，面容憔悴不已，消瘦不堪，不久後，死神還是無情地把姑姑帶走了。我原以為其實姑姑的一生也算是快樂了，除了血癌這惡魔。殊不知有天黃昏，我聽到奶奶與姑丈的一通電話後，便去找爸爸問個明白，才知曉原來姑姑遭了婚姻的背叛，之後便一人帶著三個孩子日以繼夜地工作賺錢，就為了買一棟房子，而把自己的健康犧牲了。原來，那光鮮亮麗的背後是為了掩飾她的際遇，那抹抹強顏歡笑又包含了多少辛酸？你說，快樂從何而來？我想，快樂的定義可以很簡單，無非是貧窮的人因為還能和家人相聚而快樂、因為健康而快樂，即使面臨死亡，想著此生所擁有的快樂，也能含笑而去了吧！  
  
　　書中有篇篇名特別吸引我——「成功，不過是個面具」。每個人都渴望成功，總追著成功跑。我們又如何定義成功二字？在現代社會無非是考第一名、有好學歷、有台法拉利、有棟豪宅，最好名片上是寫著某某公司的董事長，在別人眼裡這才配叫成功，否則叫做「失敗者」。的確，現在是學生身分的我，在師長眼裡我該扮演好一位好學生，在父母眼中我該考好成績，這是他們認為的成功，於是我帶著成功的面具，配合他們演出。這卻不是面具背後的我想要的。我想，生活在世俗眼光下的演員們，是時候摘下渴望成功的面具，好好面對真實的自己了。那些成功是被定義出來的，我們壓根無須成為社會價值觀下的傀儡，任人玩弄於股掌之間，「成功」，由我來定義：我繼續追求夢想，即便我失敗了，我走屬於自己的路，不傷害任何人，不在意世俗眼光，無須表演自己，隨心所欲，隨遇而安，這便是我的成功，如此簡單。  
  
　　死亡是什麼？為何你我都懼怕？死亡，代表永恆消失，永不歸來。我們無法面對生命徹底的消失，因為那是黑暗的，誰也不願提起。本書最大主旨便是教我們如何「修煉死亡」。人打從一出生，便與世間萬物賽跑，越過種種難關、跨過所有阻礙、不惜一切爭取你想要的所有，即便死亡將來臨，你仍不願停下腳步，因為我們都明白，那是永恆消失，絕非暫時休息。正值青春年華的我，或許死亡於我而言，太過遙遠，但，天有不測風雲 ，人有旦夕禍福，死神哪日要把我帶走，無人知曉。我們該做的便是珍惜當下、放手一搏、勇敢去愛，時間太過脆弱，總讓我們猝不及防。沒有那麼多來日方長任我們奢靡，但願此生，不悔，足矣！  
  
　　修煉死亡，試著與死亡對話，無須害怕。我們皆是世間的過客，許多事不必太過計較、執著，你會快樂許多。「我們的人生本來就宛如泡沫，有一天也會隨著日夜流逝帶向遠方。」  
  
  
四、討論議題：  
如果你的生命只到明天，你會把剩下的時光拿來做些什麼？