學校名稱：國立台南高商
年　　級：一年級
班　　級：廣一乙
科　　別：廣告設計科
名　　次： 甲等
作　　者：謝孟儒
參賽標題：「超越主見的捆綁，才能帶來真正的溫暖」
書籍ISBN：9789861372747
中文書名：原來，我們都對自我誤解太深:從印度哲學思維，找回真實的自己
原文書名：
書籍作者：熊仁謙
出版單位：究竟出版社
出版年月：2019年5月
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
生活中只要不順利，就會出現「只要我…就可以…」的念頭，結果達成後，發現並不如自己理想完美？沒達到，反而更加失望？或是思考事情時，貫徹著「一因論」，結果解決一個問題，卻衍生更多問題？甚至看事情總是負面思考？作者熊仁謙青年時期曾去印度求學，本身研究印度哲學、佛學、宗教學、語言學，在這樣豐富的知識背景之下，他運用自身所學到的印度哲學，來破解我們人日常所面臨到的問題。

二、內容摘錄：
西藏有句諺語：「不要把鼻繩交給別人，而是要放在自己頭上。」（p.039）

結果是中性的，不能期待只有好，沒有壞。（p.106）

若我宗有者，我則是有過，我宗無物故，如是不得過。-龍樹，《迴諍論》（p.120）

未來當真不會改變，也不會變好？其實是對變化的敏銳度不足。（p.128）

任何事其實都像一段彩虹光譜般：彩虹明明具有從紅到紫的許多顏色，但如果我們只切了其中一小段綠色的部分，就認「為整片彩虹是綠色的」，就不符合現實了。（p.134）

各各依自見，戲論起爭競，若能知彼非，是為知正解。-龍樹，《大智度論》（p.151）

問題不在於摸到的是不是大象，而是我們根本是瞎子。（p.194）

三、我的觀點：
那我自身在閱讀之前，我本身也有書上所說的三個問題，第一個即是很常負面思考，同樣一件事，別人可能覺得沒什麼，甚至會往好的方面去思考，但我可能會只看到事情的負面向，甚至覺得世界末日來了，我怎麼這如此悲慘之類的悲觀想法，第二個即是什麼事情都只怪一個原因，一件事情的組成絕非只因單純一個原因，但我總是認為「我只要…我就能可以…」、「他只要…我就能夠….」但往往當我做到了時，反而也沒有跟當初想的一模一樣，反而衍生出更多的「只要…就能….」，惡性循環下去，第三個即是愛說故事，遇到一件事情時，總是會過度腦補，而不去思考其他可能，只單純覺得「是不是因為我….」當實際去問時，又因為原因本來就錯了，而使對方更加不解，甚至產生反感。

而讀完書之後，我從書中找到了解答，很常負面的問題就在於：一、我自身對於未來的認知維度短又窄，窄的意思即是：我們只看到了悲觀的部分，把事情的全貌給遮蔽狹窄化了；短的意思即是：我們不覺得事情有可能變好，我們只看到了短期內的結果，卻沒有思考長遠的未來或是跟過去比較。二、只看到失，沒看到得：根據印度哲學的說法，每一件事情都是中性的，有好必有壞，有失就有得、有優就有缺，只是我們自己對「得」的敏銳度太低了。三、大腦本能，我們的大腦其實跟現代生活有點水土不服，因為我們人悲觀恐懼時，行動會比較謹慎、比較理性，也是因為我們悲觀的基因，才使得我們人類能在險惡的遠古環境中生存下來，成為現在世界的主宰，所以看待事情會悲觀，本身並不可恥，都是有原因的。

而愛說故事的原因：一、不是想太多，而是想太少，我們人總是覺得自己想得太多，所以才煩惱，但事實上正是由於想太少。二、天性，我們人是一種喜愛追根究底的動物，凡事都得求個因，而當我們求不出來的時候，我們就「說故事」，像是宗教，就會以神明當作原因，「因為我們…所以神…」。當然書中還有很多詳細的解說，但由於字數限制則不全部寫入。

而在看完這本書後，其實幫助不少，就舉我自身學設計好了，當我一開始拿到一個作業時，我總是畫得隨便，但之後上了課，會開始認真的去思考每個環節，如何讓畫面變美？如何讓畫面有創意，不會死板無趣？因此每個作品，都是在我的努力之下完成的，而我也都能從中獲得經驗。但當評圖（全部人的作品會放上黑板，讓全班互相參考觀摩。）的時候，總是能看到畫得比我漂亮的同學，我這時就會想「我怎麼這麼失敗，別人畫那麼漂亮，自己這是什麼東西……」，而沒有去思考到以前我做作業時，都是隨意敷衍，但在一次又一次的作品之中，我是漸漸地會去思考如何做到盡善盡美，光是這點，就比過去的那個自己更有收穫、更進步了不是嗎？

四、討論議題：
我們人在日常生活中，多少必遇不順心之事，當我們遇到的時候，如書上所說的，至少要找出兩個理由，避免一因論的出現，才不會因為找錯原因，而原本的問題沒解決，卻衍生出更多新的問題，絕大部分的事情都會有內憂和外患兩個原因，你常不順心嗎？有什麼內憂、外患，或是其他的原因呢？