學校名稱：國立台南高商
年　　級：一年級
班　　級：貿一甲
科　　別：國際貿易
名　　次： 甲等
作　　者：蘇郁庭
參賽標題：處事智慧
書籍ISBN：9789869283281
中文書名：人生整理課
原文書名：
書籍作者：矢作直樹
出版單位：大樂文化
出版年月：2016年6月13日
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
本書作者擔任東京大學附屬醫院急診部15年，而他長年豐富的工作經驗，使他分享了5堂人生整理課。作者整理出的五堂分別為:不貪心、不擔心、不後悔、不煩惱、不偏執。這些方法教導了當我們心情不安、想放棄、憂慮時，試著過簡單生活，為自己想做的事繼續努力下去。

二、內容摘錄：
除了不要擔心之外，還請大家不要焦慮。焦慮不僅對復健沒有幫助，對其他事情也一樣。在焦慮的情況下，人們很難維持小心謹慎的狀態。當身體機能失調時，更應該冷靜地採取行動。(p.45)

我們常說:「說話大聲的人比較有說服力。」這種人會把事務及現象單純化，利用淺顯易懂的說法，向大眾宣傳自己的優點。由於社會大眾覺得思考困難的課題很麻煩，便將她說的話當真，但他的發言往往基於錯誤的認知。說話大聲的人，並不想傳達正確的事務和現象，反而是基於某種企圖，想藉此曝光率，這才是最棘手的部分。(p.112)

三、我的觀點：
我覺得這本書使我受益良多，雖然這本書是針對職場上的上班族及照顧小孩的父母，但我想這本書也很適合學生們讀呢！因為我們時常會面臨到堆積如山的課業壓力、及各種人際關係的問題......等等。我覺得開導我最大的是第一課:停止比較的人生，用簡單生活讓心獲得自由。我有時在逛文具店時總是止不住想購買文具的慾望，但明明鉛筆盒還有類似的，卻會心想:「這枝筆是外國做的感覺很好用，應該會比我現在這支來的好用吧？」而就默默地放進了購物籃裡，長期下來我發現鉛筆盒裡的文具日越來越多，拉鍊都快拉不下了呢。所以我覺得書裡的一句話說得很中肯:「物品的增加會帶來短暫的喜悅，隨後形成雜念與邪念。好想再多買一點，患了無法滿足的心病。」這不是在說我嗎?總是認為擁有的不夠多；我想，我在買東西前應要三思而後行，不買相似性很高的物品，勿隨意亂花錢。不應受到「物質幸福主義」的洗腦，誤以為購買各種東西，過著被物品環繞的富足生活才是終極的幸福。

在這關於「比較」的課程中，不只講到了物慾，也提到了能力。在學校裡，同學總是會比較成績，而看到對方考得比自己優異時，總是會不甘心:「為甚麼他辦的到，我卻辦不到?」明明自己心裡很清楚不該有這樣的想法、卻無法輕易放下。而我喜歡書中的一句話:「聽到別人成功時，無須嘆息。因為他幫你達成你做不到的事，只要坦率地為努力的人拍手即可」說明了我們應看開一點，畢竟每個人都有各自較優秀的領域，不要為了無義的比較而使自己的心情跌落谷底。人們常說:「人生於世，就是一場與自卑的戰爭」，我們最好不要擁有自卑情結。即使能做到的事情很有限，但我們只需在能力所及的範圍內，盡全力去做就行了，就是我們常說的:「盡力就好」

看完這本書後，使我對這本書的作者留下深刻印象，雖然他所說的都是老生常談，但她娓娓道來、詳細的講解，使讀者們無不相信他的人生經歷，且毫不思考的肯定作者所說的內容。矢作直樹醫生，就是這樣一位在人生道路上，不停地和命運搏鬥，不停地協助病人和命運搏鬥，又能從中找到許多人生正面訊息的智者。

此書最讓我印象深刻的部分為:「樂在其中，比輸贏更重要」，雖然這句話已經是流口長談的事實了，但許多人卻仍然還是把輸贏看得比享受過程重要。我覺得這課題最適合應用在運動會大隊接力時，大家藉由完成這項比賽，分工合作的分配棒次而產生了向心力，有了向心力，使全般的感情凝住在一起，也很享受因為團隊合作，使全班同心協力地完成了這項比賽。當我們從事喜歡的事情，熱衷到連周圍都看不見的時候，對等感將會消失，這就是脫離勝敗意識的一小步。

四、討論議題：
我們應試著用最合理方式解決問題，試著簡單生活，為自己想做的事去努力，何必為那些微不足道且不必要的是憂慮呢？