

「靜心沉澱」心得寫作徵文比賽

第一名



閱讀，遇見更好的自己

七工 林○延

現今的人們，還會有許多人能常常保持閱讀的習慣呢？絕大部分的人被生活中的種種壓力，已經歷的喘不過氣了，怎還能有餘餘的時間去閱讀。在入監前，自己也已经很久的時間沒閱讀了，但入監服刑後，時間變多了，而在教誨師宣導安靜時間，多利用時間多看書的宣導下，我也開始養成閱讀的習慣。

剛開始，自己並無法靜下心來看書，總是隨手翻翻就看完一本書，根本無法好好地吸取書中的知識，卻讓自己發覺，如果不能讓自己的心靜下來，即便是看萬本書都是無益。

現在自己在閱讀書籍前都會禱告，讓心靜下來，才開始閱讀，從而去思考書中的內容，並且吸取知識，讓自己能更與時俱進。在監所期間也閱讀了許多書籍，其中有本書的內容讓我印象深刻，作者是查理蒙格。他是股神巴菲特的一位長期夥伴，查理蒙格在書中說過，他這一生一直都在學習，當有空閒的時間就是閱讀，所以他都會帶一本書在身邊，讓自己能隨時隨地的閱讀，他也說：除非有一天他的眼睛也閉了，不然是不會停止閱讀這件事。至今他已經八十多歲了，然而年輕力壯的我們，有何資格不去閱讀呢？其實養成良好的閱讀習慣，是大家都做得到的，只是我們都有千百個藉口，讓自己沒時間閱讀而去合理化。

或許大家會說：「不公平，因為他是富人，不會像一般生活中所要面對的種種壓力，當然會有許多時間去閱讀」。但是誰會沒有壓力呢？會這樣說都只是為自己找藉口，而藉口就像是毒癮一樣，有一次就會有兩次，次數多了，這些連你自己都無法回絕的藉口就是我們日漸平庸的緣由。

這個世界確實存在著很多不公平，而最公平的就是每個人都有二十四小時的時間，所以不要再沒有時間來當作藉口，而是要看自己要如何的利用時間。其實，會成功的人各有各的方法，但蹉跎的人，卻有著驚人的相似；無非是懶！

許多優秀的人往往比我們更努力，更會利用時間來提升自己，只是我們沒看到這背後，往往是一些不足與外人道的辛苦。我們都只看到這些人光鮮亮麗的一面，殊不知這些光鮮亮麗的背後，都是以無人能及的勤奮為前提，是心血跟汗水，要嘛是大把大把的，無人問津的寂寞時光。只要我們仔細觀察地，他們這一路走來所付出的一切，我們就不會去妄言；比我們更優秀是因為運氣，因為天賦，因為家境...

人生是沒有捷徑的，我們今天偷的懶，會成為日後的磨難。所有的成功，都來自於不倦的努力和學習；所有幸福都來自堅持和不妥協。世上沒有捷徑，也沒有好運這個東西。

一個人就像是一朵花，來到這世上是為了綻放的。如果因為害怕凋零而選擇了不綻放，或選擇半死不活的活著，那麼我們就白白浪費了上天的美意。

當每一朵花來到這個世上都有權利綻放，那怕要經歷風雨的摧折，可能會中途夭亡。但是我們不該因此而退縮，因為有理由讓自己更好，過自己想要的生活。

在成長的過程中，其實我們都在學習，不管是從生活中、或閱讀中，都是一直再累積經驗，一直吸收新的知識，來讓自己更加的壯大，就像樹木一直吸收養份，才能對抗強大的風雨是一樣的道理。

而在閱讀中，也能重新找到自己，並能肯定自己，讓自己變得更好，成為優秀的自己。有句話說得對，人要活到老，學到老，持續的學習與閱讀，是為了遇見更好的自己。

總而言之，閱讀何時開始都不會太晚。只要自己願意花點時間，並且養成習慣，一切都是來的及，也能變成跟富人一樣，因為書中自有黃金屋。



中華民國112年1月1日

Link up the field

【第6頁】心靈園地

「開卷啟航·翻轉人生」書香列車-閱讀心得投稿專區

完美的人際關係

洗衣部 黃○煥

光下，但是在作者的引導下才明白，自己錯了，因為雖然人都是必須要在團體中生活，但是也必須要活出真實得自己，正所謂：道不同不相為謀。不用去浪費時間在跟自己處不來或不同理念的人身上，這樣的生活也會讓自己過得非常辛苦，更會使自我中心思想越來越自卑，因此我也要試著改變自己的人脈，那是最正確的友誼之道。

儘管未來出監所後的人生將會如何，我也不會再因錯誤的人脈而走上不歸路，我會切斷所有毒品圈的朋友，結交擁有正能量的新朋友，這樣的生活才能為自己保有善良、積極、樂觀的心，唯有這樣的正向思維，才能創造豐富又愉快的人生。

情緒勒索(爛好人篇)

二一工 蔡○緯

催討，結果朋友習以為常，卻讓自己逼入兩難境地，而害怕傷感情又遭受損失。

因此在人際交往過程中，逐漸喪失自己的原則，越是難以把握那些事必須堅持的，哪些事是可以寬待的。自己被所謂的本性善良給情緒勒索了，使我看不清楚事理，再次被傷害。

寬容不等於沒原則，自己應當有心胸，也要守住底線。允許自己拒絕別人，才能真正接受別人對自己的拒絕。就如同認定自己有罪的人更動懂得寬恕一樣，一個人如果懂得尊重自己的意願，也會常常願意把這樣的尊重給別人。避免情緒勒索的方式，確立自己的原則，勇於說出自己的真實意見，態度堅定，遲早會被大家認可和尊重我們為人處世的原則。在不觸碰底線的前提下，好與壞的事情皆都以接納、包容、理解，要做個讓自己快樂也讓別人欣賞的好人，而不是濫好人。

找回自信

二一工 郭○凡

沒有自信的人，要如何在這個社會上生存，找回自信可以重建獨立果決的自我，也時常閱讀一些事蹟，希望可以讓自己更有自信，也相信自己是可以做得到，就像主管推薦我去參加相聲比賽，因為自己沒有自信，而無法上台表演，但主管不斷的鼓勵我，勇於嘗試第一次，於是經過了無數次的不斷練習和排演，於是鼓起了勇氣，相信自己是可以的！當比賽結果，讓我自己最無法想像的得到第五名，雖然沒有獎狀，但是很開心，有自信、有勇氣的踏出第一步，皆能創造出自信的方式。

看完本書後，我也嘗試運用書中的方式建立自信，重建擁有自信的自我。藉由相聲比賽來找回自信，來告訴自己是可以的！不再自怨自哀，創造出重生的自己。

中華民國112年1月1日

Link up the field

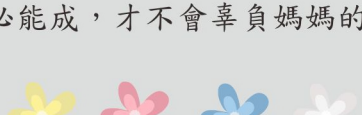
我見、我思、我得【第7頁】

面對面懇親的感想

八工 郭○修

好好的表現，盼早日回去孝順她。看到媽媽的笑容，自己也知道她一直以來從沒一刻放棄過我，而我的努力，她也樂於看見，相信我一定可以做到。重新開始的我，定會成為她驕傲的兒子。

在依依不捨的情況下，結束了這次的懇親。回到舍房後，品嚐媽媽帶來的會客菜，感受著母親給予的愛，再想想自己，一定加倍努力去改變，那個過去不好的自己，懂得學會珍惜家人，學會付出、負責任，別讓過去的惡習，令家人跟著受苦，自己會做個讓媽媽安心和放心的兒子，將為自己的未來努力，我相信有志者勢必能成，才不會辜負媽媽的期待。



誠實凝視內心而重生

二一工 江○盛

親情的傷痛、愧疚、不知所措。那怕是同病相憐朝夕相處多年的收容人，也得不到適度的解答，甚至起心動念想放逐自己，懲罰自己的存在，竟是這般透明。生命中最重要也是最親密的牽絆，無非就是親人了，割捨不清的親情，於根根深蒂固是義務、是責任、還是最強大的愛呢？很多時候自己會逃避問題或遭遇挫折，而不去正視自己的心，倘若只是一味的逃避，就會一直重蹈覆轍。

雖然在監服刑與家人有其距離，仍然不曾淡忘常常思念，想著要寫封信返家問候，想得知家人近況。如此狀態糾結的想法，梭巡在自己心上，遊蕩著沒有往前，最後逐漸淡去終歸沉寂。而家人終究不知我內心的悔悟，和渴求有所彌補，及親情渴望的思念。

監方於三大節日前夕實施電話懇親，我總是懷抱期盼的心情參與，能於電話懇親得知家人的近況，希望於談話中，讓家人得知我的改變，拉近漸疏遠的心和親情。

遺憾已造成，傷痛難免，自我束縛成為心靈的囚鳥，不斷被各種悔恨與自責反覆糾纏，對家人自己而言都毫無助益，脫離絕望，擺脫憂鬱，唯有誠實凝視自己內心。並抱著一顆悔改的心，去面對自己和家人一起正視各自的軟弱，不放棄自己和對方，不會在逃避，也不會有任何卸責之言，畢竟我要為自己行為負責，這才是該有的正面思緒。給自己光明的信念，重新掌控自己的心緒與生活，一定會幫助重回正軌，生命才會更生。

中華民國112年1月1日