

學校名稱：國立仁愛高農

年 級：2

班 級：園藝

科 別：園藝科

名 次：優等

作 者：陳思維

參賽標題：田園間的淡泊

書籍 ISBN：9789865102647

閱讀書名：別對每件事都有反應

原文書名：

書籍作者：枏野俊明

出版單位：悅知文化

出版年月：2024/12/18

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這本書提供了 99 個簡單的「禪練習」，幫助人在日常生活中找到心靈的安定。用淺顯的文字，把禪的觀念帶進日常，例如：放下比較、不執著於小事、留白、與自己相處。希望讀者透過小小的練習，學會慢下來、放輕鬆，不必被每件事牽動。

二、內容摘錄：

- 1.你的判斷力會在「一知半解的資訊」操弄下支離破碎。P.114
- 2.「現在，在這個地方，做自己該做的事」。P.152
- 3.「很會做事」與「學歷」並沒有任何關係。P.166
- 4.別未經仔細分析，就定義自己「我就是這種人」。P.170

三、我的觀點：

最近我讀了《別對每件事都有反應》這本書，覺得很有收穫。書名聽起來很簡單，但它背後的道理卻能讓人再三咀嚼。作者在書裡提醒我們，生活中有太多事情會牽動我們的情緒，如果凡事都斤斤計較、樣樣都要有回應，就會讓自己變得疲累不堪。相反地，如果能練習「淡泊」一點，放下對小事的執著，就能過得更自在快樂。

身為一名農校高職生，我的校園生活和一般學校的學生有些不同。我們有不少時間都在田間實習，不管是拔草、修枝、澆水、施肥，還是照顧溫室裡的蔬菜作物，這些工作都很需要耐心和細心。有時候，進度會因為天氣或病蟲害而受到影響，大家難免心浮氣躁。特別是

當看到別的同學的作物長得比較好，或是老師在課堂上稱讚別組的成果時，心裡就會覺得不是滋味，明明我自己也很努力啊。我以前常常有這種比較心態，可是讀了這本書之後，我好像明白，不需要對所有外在的訊息都耿耿於懷，因為很多事情並不完全掌握在我們手中。植物有自己的生長節奏，就像我們的學習一樣，不是急就章能完成的。

書中有一個練習是「不必急著回應」，這點讓我印象很深刻。這提醒我們，在遇到挑釁、爭論或不愉快的情況時，不要立刻反擊或表達情緒，而是先停下來，給自己一點時間。這個道理我覺得在同儕相處之間非常實用。舉例來說，有時候同學之間互相開玩笑，語氣可能比較重，甚至會讓人覺得受傷。如果我立刻頂回去，很可能會演變成爭吵；但如果能像書中所說的，先沉默一下，並能幽默化解，就能避免衝突。很多時候，事情並沒有那麼嚴重，只是我們自己太在意了。

另一個讓我很有感觸的練習是「專注當下」。在農場實習課中，我常常需要進行細緻的操作，例如修剪果樹的枝條。如果心不在焉，很可能會剪掉錯誤的枝條，反而適得其反。我有一次因為不夠專注，不小心把老師叮嚀要保留的枝幹給剪掉，當下真的很懊惱。後來讀到書裡提到「吃飯時就好好吃飯，走路時就好好走路」的提醒，我才懂得：看似簡單的專注，其實是生活中很重要的修行。把注意力放在手邊的事情上，不僅能讓工作做得更好，也能讓心安定下來。

此外，書裡還有一個練習談到「少一點比較」。這讓我想到學校舉辦農業競賽的時候，每一個人都希望能得名。雖然適度的競爭能讓我們更認真，但過度的比較卻會讓心裡充滿壓力。有些同學會因為沒有得名而感到失落，甚至覺得自己很沒用。可是這本書提醒我，每個人都有自己的步調和長處，不需要什麼都拿來比較。我覺得這不只是實習課的體會，也是人生很重要的一堂課。

總結來說，這本書教會我一個重要的道理：「人生不需要把每件事都看得太重，也不必對每個人事物都立刻有反應。」如果能學會放下小事，少一點執著，就能把精力放在真正重要的地方。對我而言，就是好好學習農業知識與技能，把該完成的實習任務做好，照顧好每一株植物。當心態淡泊時，學習的路也會走得更輕鬆更長遠。我想，未來不管是繼續升學還是回到家鄉務農，這些「禪練習」的心態都會成為我寶貴的資產。因為務農和人生一樣，都需要時間、耐心，以及一顆平靜的心。

四、討論議題：

「禪」這個字來自 梵文 **dhyāna**（禪那），意思是「靜慮、專注、觀照」。身處繁忙的現代社會，你有什麼讓自己靜下來回歸自我的方法？

