**身處逆順，做聰明事**

**──我看《峰與谷──超越逆境、享受順境的人生禮物》**

四技電子一丙　　黃柏叡　40403309

書名：《峰與谷──超越逆境、享受順境的人生禮物》

作者：史賓賽˙強森 博士

譯者：李佳玲

出版社：平安文化有限公司

在人的一生中，每個人都會遭遇生命歷程中的「峰」與「谷」，但不是每個人的生活狀態都永遠處於高峰或低谷，而是每個人都一定會經歷生命中的高峰與低谷。我就讀高中前的暑假，心理醫師向我推薦這本書，她認為我會需要它，於是我要求父親買給我。最初接觸這本書，我對書中的內容沒什麼概念，但是當我翻開第一頁的時候，見到斗大的一句話──「打開本書的這一刻，就是改變的開始。」這一幕令我震撼不已。

看到這句話的直覺，使我不禁想進一步探索書中堂奧，或許真能藉由閱讀書中內容，針對我當前所面臨的諸多生活及學習適應等課題，從其中理出個頭緒，找到解決的方案。儘管心中充滿疑惑，加上對現階段自我的學習能力缺乏自信，但在閱讀本書之前，作者已對讀者做好了心理建設。誠如書中所載：

1. 假如你要運用書中的故事，來應付人生的高低起伏，請用你的心靈和頭腦聆聽，接著套進自己的人生經驗，看你對故事中的哪一部分有共鳴。
2. 故事裡的智慧會一再地被提起，只是說法會有些改變。
3. 重點不是在故事的內容，而是你從故事裡學到了什麼。

這個故事係敘述一位年輕人試圖攀上高峰，在途中與充滿智慧的老人對話，並在登頂之後作出心得分享，藉此來詮釋一個人面對順境與逆境的峰谷法則。每當重新閱讀這本書，我都會很認真地看上兩遍，每遍的感受都讓我有種「醍醐灌頂」般的深刻領悟。話說從前有個聰明的年輕人，住在山谷裡，過得很快活，不但會在草地上遊玩，還去河裡游泳。山谷就是他的全世界，他以為自己會在那裡度過一生。可是當他隨年紀增長，看待周遭的事物卻越不順眼，幾乎已到了吹毛求疵的地步。他實在想不透，以前怎麼都沒察覺到，山谷裡的問題一大堆。隨著時光流逝，年輕人越來越鬱鬱寡歡，卻說不出個所以然來。有天他仰望高聳在山谷上方的雄偉峰巒，他常幻想自己就站在山上，他的心情因而覺得暢快了些，但越是把山峰和山谷作比較，心裡就越難過。他的父母和朋友經常聊到山路難行而多險阻，於是他下定決心，撇開內心的恐懼，總算克服困難，爬到了山頂！這時年輕人在山頂遇見了一位內心寧靜、充滿智慧的老人，老人跟他分享了「峰谷法則」的秘密，也從此改變了他對「高峰」與「低谷」的看法。

年輕人回去之後，將這些過程告訴了家人、朋友、同事以及心儀的人，他開始將老人傳授的峰谷法則，運用到各個層面；在公司裡與同事有了共識，生活上與家人、朋友相處融洽，甚至在愛情方面也有了幾分進展；但是年輕人不知道自己同時犯了一個錯誤，使他再次跌入人生的谷底。癥結就在於公司的人，都認為現在的營運狀況良好，這讓他終於意識到，老闆和許多的同事依樣安於現狀；到了最後，公司開始走下坡。雖然年輕人保住了職位，並且備受尊重；畢竟他組成的專業團隊，提高了訂貨及交貨系統的效率，對公司有極大的貢獻。但好景不長，他沉緬在成功的光環裏，變得過度剛愎自用，誰的話都聽不進去。年輕人覺得徬徨無助，這時他決定再次上山去請教老人。他不能理解，為何遵循「峰谷法則」是成功了，但是後來的結果又回到了原點。老人給他的提示是，「你可以減少逆境，前提是你在順境的時候要感恩，明智地步步為營；不只是在高峰得到的寶貴道理才重要，你對這些道理的感覺也是關鍵，而你怎麼處理這些感覺，決定了事情未來的走向。」

　　在高峰期要避免對現況過度樂觀，在低谷期要避免對現實過度悲觀；人生的順境和逆境，其實都是生命中的禮讚，每一分禮讚皆是彌足珍貴的生活歷練，只是你得先善自經營，學習「克服個人低谷的恐懼，牧養個人高峰的謙卑」，無論身處逆順之境，學做聰明事。

**（指導老師：林志穎）**