

提早出發，就能提早到達；提早開始，就能提早結束。養成「勿拖延、提早行」的好習慣，就能讓自己事事順利。

外電報導，俄羅斯的諾夫哥羅德州州長，為了加強州政府工作效率與管理，制定了嚴格的上班制度——無論是誰，如果上班遲到，都將被解除職務，並扣除當月的全部獎金。這項規定，經州議會同意而確實執行，因州議會代表們認為，連時間都不遵守的公務員，是很難做好為民服務的。

有一天，該州州長剛從外地休假回來，晚上加班處理了大量的事務，隔天上班遲到了一小時。後來，州議會代表們開會決議，解除他的州長職務，並扣除當月全部獎金。新任州長布拉維諾夫表示，這事件發生之後，所有公務員都嚴格準時上班，州政府辦公秩序，井然有序。

當然，「一遲到，就開除」，是不是要這麼嚴格，真是見人見智；不過，這新聞倒讓我想起一件事——經營之神王永慶先生，在她女兒王瑞華出國念書時，遞給她一張自己的名片，上面寫著：「秒間一掀，勝任何勇。」王永慶認為，在國外念書，冬天很冷，常會窩在棉被裡「賴床」；所以希望女兒有個好習慣——「在一秒的瞬間，就要戰勝貪睡蟲，勇敢掀被，立刻起床！」

真的，我們都會賴床，想多睡幾分鐘；可是，多貪睡一下，可能耽誤了時間，錯過了車班，或上班遲到。所以，以前許多我辦公室裡的助理，上班遲到時，最常說的一句話，就是「我睡過頭了」。也曾有助理對我說：「我爬不起來！」最近，我的朋友說，他女兒放暑假，每天都睡到中午才起床……天哪！這麼愛睡、貪睡，睡到吃午餐了還不起來！

看了王永慶給女兒寫的這句話，我真的十分感動。成功人物一定是很有毅力的，否則，他如何能夠超越別人？也因此，當我清晨貪睡時，就想到這句話——「秒間一掀」，或是「腳尖一掀」，就是勝過任何的勇氣；趕快起來做事，別再偷懶、貪睡！

「好習慣」是上天賜給人們的最好禮物。因為，一個人的習慣，決定自己一生的幸福與否啊！

二、舞者的背後

有百分之一百的控制，才有百分之一百的自由。

你看過芭蕾舞嗎？很美，是不是？

我一向喜歡舞蹈，總覺得世界上沒有一種藝術，能像舞蹈一樣，不必借助任何工具，只要用自己的身體，就可以表現萬端的情緒，自然讓人感動。

小時候，家裡安排妹妹去學跳舞，我去學鋼琴，學了好多年以後，才發現這實在是一項極失敗的安排。

我的音樂感很差，再加上記憶力不好，學鋼琴根本沒有前途。妹妹卻相反，有著驚人的記憶力，聽過的歌曲只要奏出一小段旋律，她立刻能從腦袋裡的小電腦中，找出曲名來。跳舞卻一直吸引著我，到了升上高中還和同班同學穿著制服，一起去舞蹈班報名。辛辛苦苦學了兩年，終於也穿上硬鞋，踮著腳尖，跳出一點芭蕾舞的架勢來。這兩年裡，我和我的同學可真是厚著臉皮，互相打氣，才一路支撐下來。舞蹈班裡其他的學生，都是小孩子，很多七、八歲的小女孩，姿勢做得又規矩又漂亮，我們這兩把老骨頭看在眼裡，痛在心裡，表面又要裝出一副大姐姐的和善樣子，個中滋味，實在不是外人所能了解。

才穿上芭蕾舞硬鞋不久，我們升高三，功課的壓力，加上硬鞋帶來的痛苦，讓我們輕易放棄了堅持兩年的舞蹈。

日後，我也不再有機會親近舞蹈，所幸還留下一個不錯的嗜好，變成一個愛看舞蹈的人。

有一回看外國影片時，看到一位有名的舞者，敘述他的舞蹈經驗。他談了很多練習時候的辛苦，但是他也認為，這樣不斷不斷的練習絕對是必要的，因為他說：「有百分之一百的控制，才有百分之一百的自由。」舞者展現在我們眼前的輕盈曼妙，是源自背後那百分之一百的自我控制。

自由，是令人羨慕的。我們常常會不由自主地羨慕那些擁有百分之一百自由的人，舞臺上美妙的舞蹈家、技藝超羣的音樂家，甚至於那些在生活中總是踩著浪漫、悠閒步調的人。有時候，我們也想學一學他們，瀟灑地表現一下，可是換來的，往往是痛苦、笨拙，甚至更大的不自由。

題號：2。出場序：「

」。抽籤時間：「

」。預計返回時間：「

三、潺潺溪流門前過

顏福南

過慣了臺北車水馬龍的日子，搬來臺中幽靜的鄉下，生活起了很大的變化。充斥耳邊的不再是轟隆轟隆的引擎聲，不是忙碌的足音，而是潺潺的小溪輕唱，落葉翩跹點綴，好像走入一幅圖畫。

水遠遠的流過來，蜿蜒成一條細細的溪流，好像母親伸出柔軟的手，輕輕拍撫著農田和果園。溪流的上游，可以看見一朵一朵白色的野薑花，一頭老牛靜靜的躺在河邊，不久野薑花飛上了牛背，仔細一看，原來是白鷺鷥。更多的白鷺鷥飛來了，低低的，遠遠望去好像長了翅膀的野薑花。

靜靜的溪水好像O的果凍，水面上倒映著樹和山，藍藍的影子是夾心果粒，這是夏天最清涼的薄荷口味。附近的孩子喜歡在溪邊扮家家酒，他們巧妙的把青草綴成一條項鍊，柳枝彎成小小的拱門，牽牛花是新娘的捧花，快快樂樂的在溪邊拜堂辦喜事。這些遊戲一代傳一代，從來不用口語相傳，溪邊是童年織夢的舞臺。

溪水愛唱歌。清晨露水未乾，初醒的夜間上點點圓露，輕輕走過，總有一兩個露了的音符掉入溪裡，當麻雀在電線杆上唱著五線譜時，一滴兩滴的露水也喚醒了溪水潺潺的歌聲，多嘴的風也來湊熱鬧，穿梭在溪邊林間，紛紛落下的竹葉是觀眾的掌聲，好一場美妙的演奏。

太陽露出了笑臉，當他的足跡停留在水面時，風也停止了，所有的花兒、小草都靜悄悄的，等著讓陽光染紅他們的小臉，於是，每一天溪邊都會長出更多璀璨的紅花綠葉。陽光慢慢吻遍溪邊每一個角落，花兒的笑容更加燦爛，水草悠閒的躺在河面享受日光浴，陽光穿越溪水，一閃一閃的波光似魚鱗，哇！魚兒游來了，他們快樂的成群結隊和太陽約會。

我最喜歡黃昏時到溪邊，太陽的餘暉把溪水染成金黃色的絲帶。我坐了下來，靜靜的看著天空飛舞的燕子，沒有人知道，我是一隻自由自在的鳥兒，馳騁在自己想像的天空。

題號：3。出場序「

」。抽籤時間：「

」。預計返回時間：「

四、留幾枚柿子在樹上

給別人留有餘地，往往就是給自己留下了生機與希望。

在以色列農村，每當莊稼成熟收割的時候，靠近路邊的莊稼地四個角都要留出一部分不收割。四角的莊稼，只要需要，任何人都可以享用。

他們認為，是上帝給了曾經多災多難的猶太民族今天的幸福生活，他們為了感恩，就用留下田地四角的莊稼這種方式報答今天的擁有。這樣既報答了上帝，又為那些路過此地又沒有飯吃的貧困的路人給予方便。

莊稼是自己種的，留一點給別人收割，他們認為，分享是一種感恩，分享是一種美德。

無獨有偶，韓國北部的鄉村公路邊有很多柿子園。金秋時節，這裡隨處可見農民採摘柿子的忙碌身影，但是，採摘結束後，有些熟透的柿子也不會被摘下來。這些留在樹上的柿子，成為一道特有的風景，一些遊人經過這裡時，都會說，這些柿子又大又紅，不摘豈不可惜。但是當地的果農則說，不管柿子長得多麼誘人，也不會摘下來，因為這是留給喜鵲的食物。

是什麼使得這裡的人留有這樣一種習慣？原來，這裡是喜鵲的棲息地，每到冬天，喜鵲都在果樹上築巢過冬。

有一年冬天，天特別冷，下了很大的雪，幾百隻找不到食物的喜鵲一夜之間都被凍死了。第二年春天，柿子樹重新吐綠發芽，開花結果了。但就在這時，一種不知名的毛蟲突然氾濫成災。那年柿子幾乎絕產。

從那以後，每年秋天收穫柿子時，人們都會留下一些柿子，作為喜鵲過冬的食物，留在樹上的柿子吸引了許多喜鵲到這裡度過冬天，喜鵲彷彿也會感恩，春天也不飛走，整天忙著捕捉樹上的蟲子，從而保證了這一年柿子的豐收。

在收穫的季節裡，別忘了留一些柿子在樹上，因為，給別人留有餘地，往往就是給自己留下了生機與希望。

自然界裡的一切，都是相互依存的，一榮俱榮，一損俱損。給予，是一種快樂。因為給予並不是完全失去，而是一種高尚的收穫。給予，是一種幸福，因為給予能使你的心靈美好。

留幾枚柿子在樹上，那是一道人間最美的風景。

題號：4。出場序「

」。抽籤時間：「

」。預計返回時間：「

」

五、與風奔跑

因為貪新鮮，跟好友加入校內的田徑隊，好友是為了追求馳騁的速度，而我純粹是湊熱鬧。不久我便幾乎陣亡於氣餒沈重的步伐中，看著前方好友模糊而渺小的背影，我像困在迷宮中，即使跑道是條沒有岔路的直線，我仍感到困頓與迷惑，我痛恨一時衝動的自己，我想逃離，卻又不得不前進。

正當我想著如何向教練提出退隊要求，瞧見了體育班的各個同學揪著臉努力跑了近百圈。體育班未來得靠一技之長升學，競爭那麼激烈，即使再苦，他們總是用驚人的耐力撐住自己的夢想。反觀我，向來只有三分鐘熱度又吃不了苦，這次是否也該堅持一次？聽聽自己因努力而狂奔的心跳！

就這麼默默吞下放棄的念頭，我繼續跑步，吃力地邁步，貪婪地吸氣。開心的是，跑道上的我開始超越一個人、兩個人。好勝如我，一旦開始嚐到因努力而進步的結果，漸漸覺得跑步是一件愉悅的事，我開始為自己而跑，開始享受痠疼、享受進步，也享受風。從前只嫌棄逆風阻礙了我的速度、擊退了我的自信，如今卻愛上了被風吹撫的感覺。被風撲上、環繞、穿透，衣服的皺摺、手指間的縫隙與皮膚上的毛孔，全都充滿了風，讓我覺得自己也成了它的一部分。

我開始認真學習長跑，抓到呼吸的節奏，學習配速，保留力氣。隨著深入的練習，我深深愛上邁開步子向前方奔馳的感覺：獨跑時蒼涼的孤寂，交給身邊呼嘯的風；與他人一同奔跑時，細碎的笑聲化入空氣中。快跑時，我迷戀被劃開後重重擊在身上的勁風；緩步時，我著迷徐徐前來充滿我的柔風；我也喜愛炎夏時像一團團棉花般撲來的熱風，以及深冬時冷酷分割我的寒風。

心跳總在跑步時最為安穩，心臟雖然急促得像是要脫離身體奔去，砰砰砰、砰砰砰地跳著，但大汗淋漓後那清晰而確切的撞擊聲總令我踏實，有種努力揮灑自我、擺脫被眾人檢視的輕鬆與快感。和風一起前進的同時，我找到了無波的內心，讓我能更能包容生活中的動盪漣漪。

題號：5。出場序：「

」。抽籤時間：「

」。預計返回時間：「

」