

一、改變人生的一句話

在讀書或是和別人交談的過程中，可能無意中會發現一些啟發我們的話，這些話匆匆掠過腦海，然而在我們遇到相似情況時，這些看似平凡卻充滿哲理的話，卻像暮鼓晨鐘般在耳際響著，喚醒了潛藏在心中的積極力量，讓我們勇敢的面對自己，也帶領我們渡過人生中的風雨，甚至因而改變一生。

短短的一句話，力量有那麼大嗎？電視節目製作人王偉忠回憶說：「小時候家中經濟狀況不佳，但是看父親的臉上並未掛著愁容，於是便問父親為什麼每天總是能容光煥發的去上班？父親摸著他的頭說：『明天的困擾，何必帶著它入睡？我永遠覺得明天又是個朗朗的晴空，心情當然好了！』」這句話深深影響著他，此後不管前一天遇到怎樣的困難，他總是一早便將自己整理得清清爽爽，以樂觀開朗的心情迎接每一天的開始。

在奧運田徑項目揚名國內外，有「飛躍羚羊」封號的紀政女士，在國中時期，老師曾問她：「人生最高的目標是什麼？」她百思不得其解，老師看她面有難色便說：「只有三個字——真善美。所謂的真，是指做人做事要真誠。善是指平時要有善言善行，口說好話，手做好事。美是指要培養自己的美德。」這三個字深深烙印在紀政的心上，提醒她做人做事都要努力實踐，於是在運動員生涯結束後，她不遺餘力的推動社會公益，努力實踐真善美的人生目標。

作家馬森記得小時候喜歡拖延作業，有一年暑假，老師規定要寫日記，但他總是抱著明天再寫的心態，到了開學前三天才感到大事不妙。為了怕被責罵，他在三天中趕寫了兩個月的作業，還要向同學打聽每天的天氣，這種趕寫日記的窘況，破壞了整個暑假的好心情。後來，他從課本中讀到一句話：「今天的事，今天做，明天還有新功課。」這句話在他以後想要偷懶時，就會浮現在腦海中，提醒他可不要重蹈覆轍了！

在你的生活中，是否有一句話影響著你呢？改變人生的一句話，不一定是什麼高深的哲理，生活中的隻字片語都可能是一把開啟心靈的鑰匙，為你打開了新生活。只要留意並用心體會，短短一句話可以化為生活的動力，在難過沮喪時為你加油打氣；在飛黃騰達時給你警惕；在壞習慣拖累你時，可以懸崖勒馬，因而改變了一生的境遇。

二、溪谷間的野鳥

最近上山看鳥，偶然間沿著森林邊緣，循著淙淙的水聲，沿溪而上，我竟愛上了山中的溪谷。有的溪谷，林木濃密，溪水平緩；有的溪谷，切開兩邊山壁，急流而下。我總是選擇地形比較複雜，有急湍和水潭的溪谷，坐在巨石上守候，觀察溪鳥活動的情形。

溪鳥捕食的方式非常有趣。河鳥習慣沿著水流很急的溪谷，順流而下，有時浮游在水面上，有時潛入水中。游了一百多公尺後，牠又飛回原來的地方，這樣不斷來來回回的在水裡抓小魚或水生昆蟲吃。魚狗捕食的技術最為高明，當牠發現獵物時，從空中俯衝而下，像箭一樣射入水中，當牠飛出水面，口裡已經銜著一條小魚，停落在一塊石頭上，神色自若的享用牠的大餐了。

鉛色水鶇常常跳躍在石頭上，捕食飛翔中的小蟲。牠的領域性很強，即使遇到體型比牠大的鳥類，仍然會發動猛烈的攻擊，硬把對方趕出去。魚狗也很在意同類的接近，卻不會和鉛色水鶇發生爭執。我想是魚狗吃水裡的小魚，鉛色水鶇吃空中的小蟲，互不衝突吧！

溪谷是一個獨立的天地，溪鳥是這裡的國王，水裡的魚蝦、青蛙，水面上的蚊蟲，都是牠們捕食的獵物。也許是溪谷裡空間狹小，溪鳥通常都獨門獨院，過著離群索居的生活，例如小白鷺，在開闊的田野上，或是河口的沼澤地，牠們總是成群結隊，可是，到了溪谷裡，我經常看見牠們形單影隻的，孤獨悠閒的站立在石頭上。比起候鳥必須隨著季節南遷北移，溪鳥的生活安定多了。牠們大多定居在一個固定的河域，過著自給自足的生活。

偶然的走進溪谷，慢慢的我喜歡上這隱密幽靜的王國。流動的溪泉，喧鬧的瀑布，跳躍的溪鳥，使我感覺到溪谷間隱藏著迷人的魔力，充滿了山水的熱情和旺盛的生命力。

三、藝術公園

在美國水牛城近郊已經住了三年，我一直不覺得這個地方有什麼可愛、特別的，可是，最近想法改變了！一群藝術工作者，在山上開闢了一座新穎別致的「藝術公園」，走訪一趟後，令我滿心歡喜，忍不住打電話邀請親朋好友，上山去感受那種大自然與藝術融合的氣息。

「藝術公園」位於山上，視野十分遼闊，加上這裡靠近加拿大，山下的河水潺潺而過，景色如畫。如果這座公園跟其他公園一樣，以山水之勝、花草之美來吸引遊客，那就平凡無奇了。難得的是這裡的藝術家們匠心獨運，把山劃出一大塊平地，在地上鋪起碎石和稻草，又在廣場中央蓋了個大劇場，提供藝術家表演。劇場的一面保留了一片階梯式的草地，成為「草地席位」，觀眾只要花少許的錢，便能欣賞到高水準的藝術演出。從停車場到劇場，是一座用原木搭築而成的橋，橋上還有幾間木造的藝術教室，小孩可以進去學怎樣製作版畫，怎樣用紙糊成玩偶、面具等技巧。

我很喜歡這座公園。那片鋪上稻草和碎石的地，令人有一種「荒原」的感覺，簡直比一片綠茵更教人心動。而那座又高又大的木橋，沒有漆上任何顏色，保有原本古樸的風貌；倒是路邊小小的垃圾桶，全部漆成乳白色，又畫上了五顏六色的泡泡，一路走過去，讓我有置身童話國度的幻覺。啊！我真佩服這些藝術家，即使是生活中的小小東西，他們依然為它注入一股美的氣息。像這樣一個處處皆美的可愛地方，誰不想一來再來呢？

我更喜歡這裡的藝術表演。這裡的表演有別於一般劇院的演出，沒有豪華的布景、絢麗的舞衣和巨大的排場，一切都是簡簡單單的；但給人的感受卻是特別的。雖然不是來觀山看水，可是從這裡的藝術表演中，我會呼吸到雲，感覺到水，聽到鳥啼，想到美。他們的交響樂、芭蕾舞、舞臺劇和他們生活的質樸，在在讓我這個由繁華中來的人感動不已。

我真喜歡這座公園，它為以工業聞名的水牛城，減少了幾分喧譁和冰冷，增添了一些寧靜與柔美。但願臺灣也能有這樣的公園，讓大家在緊張忙碌的現代生活中，多一個可以鬆弛神經、美化心靈的藝術場地。