

學校名稱：私立曉明女中

年 級：二年級

班 級：甲

科 別：

名 次：優等

作 者：江采容

參賽標題：擁抱混亂，停止多慮開始生活

書籍 ISBN：9789862484210

中文書名：我在印度，接近天堂也看見地獄：擁抱混亂，停止多慮開始生活

原文書名：Embrace the Chaos：How India Caught Me to Stop Overthinking and Start Living

書籍作者：鮑伯·米格拉尼（Bob Miglani）

出版單位：日月文化出版股份有限公司

出版年月：2014 年 10 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者鮑伯出生於印度，九歲時舉家帶著美國夢搬遷至美國，當時身上只有 75 塊美金。現在的他在一間頗具規模的企業擔任高階主管二十餘年，寫作則是他分享生活心得的方式。

這本書的寫作背景是 2009 年經濟危機，他正幫他的驗光師太太創業，同時又得兼顧兩名稚兒，生活甚是混亂。於是他偶爾至印度舊地重遊，一開始被當地毫無章法的生活方式搞得灰頭土臉，但漸漸地他融入其中，並發現了混亂中的生活方式。

二、內容摘錄：

印度到處充滿著極端、矛盾與不公的事物，但它會讓你意識到生活的真實。（p.34）

嘉瑞瑪唯一的武裝，是知道自己擁有適應能力；而她的適應力，有一部分來自她不會想太多。（p.85）

要抱持信心，只要開始奔跑，緊緊抓牢，自助者往往會再獲得援手的。（p.155）

沒聽懂嗎？你的出生是機緣，你活在一個充滿機緣的世界，何必這麼害怕一開始將你帶到這個世界的東西呢？（p.175）

在彷徨的時代追尋實現、幸福及方向，無須前往像印度丘陵區小村子那樣遙遠的地方，真正該拜訪的，是一個近在咫尺卻經常忽略的地方：心。

(p.191)

三、我的觀點：

有種恆存的東西——混亂。沒有人的生命裡缺乏這個元素，反之，大部分的人生都充滿了這東西，如何招待混亂，成為人生的必修課。生活萬事在握，每個步伐都經過精謀細略籌畫的人，接觸到混亂時總亂了手腳、倉皇失措，就像鮑伯在繁雜的生活裡迷失了方向；在隨意悠活且不按牌理出牌的印度人群中過於焦急，以至跟不上他們的生活步調。處理混亂聽來是件困難重重的事，但我們何必急於當一個「控制狂」呢？

我想這本書是作者送給每個人的一本人生經。我們都太習慣「人定勝天」的道理，忘了人類所能掌控的，其實只有自己。當我們想要控制一切時，反而會釀成一場更大的鬧劇。

從古至今，想要陶然活在紛亂的局勢中，就需要一股融入的勇氣。就如同蘇東坡「何妨吟嘯且徐行」的灑脫。這也說明了一個在紛擾中仍執迷不悟的人，註定是那個跟自己過不去的人，作者在印度婚禮中的表現就是一個絕佳的例子。印度式婚禮簡單來說是一場無限度的混亂，遲到兩個小時是最低標準。不過想當然，當地人處之以融洽，絲毫不覺得有什麼不對。偏偏鮑伯是一個不折不扣的控制狂，從美國回來的他，覺得自己是位「辦事井然有序的美國人」，眼睜睜看著馬匹和樂隊遲到，而且已超出表定時間一個小時，「跟無頭蒼蠅一樣」是鮑伯唯一的心得。好不容易出發了，行進中的隊伍卻在路邊忽然停下並乾杯跳舞，旁人拉著鮑伯一同狂歡，但他心中只有「我們遲到了」五個字的影子。別人跳舞的同時，鮑伯只有心急與吞胃藥的份。到了會場，在一片喧囂中完成結婚儀式後，他問：「怎麼沒跳舞？」卻得到「已經跳完了」的答案。

這是最印象深刻的片段，腦中還停留著鮑伯扶著他那兩個頭一般大小的腦袋的模樣，縱使我很想笑。但轉念一想，那又何嘗不是自己的縮影呢？高中的繁忙加上缺乏時間概念的我，儼然就是陷落在混亂之中的鮑伯。囤積的高壓一股腦兒流竄體內的感覺可不太平靜，這時身邊的人都變成了出氣筒，約吃飯？不要！看電影？沒空！等我終於從混亂之中理個頭緒、探出頭來時，才發現自己孤零零的一個人被遺留在幡然悔悟的失落中。

「有時，我們對未來顧慮太多，迷失了方向，忘記活在當下，因而錯過人生最美好的時刻。」如同書中所述，擔憂，是及時行樂的致命傷，為後悔鋪上一層溫床。它使我們忘記其實每時每刻發生的事都是人生中的精髓，值得我們反覆咀嚼；一直記掛著旅途的終點，使我們忘了道路上可能邂逅的奇花異草；

受到腦中既有公式的羈絆，使我們忘了享受創新另類的經驗，還白操了一片心。

「我要跟隨自己的第六感」是我喜愛的一句節奏感強烈又富有自覺性的歌詞，我覺得這也是作者要教我們的：學著讓自己的心簡單一些，往心之所向行去。但謹記在心的是，不要被內心的框架所桎梏，如同作者於書中言：「走一直線，到不了目的地。」沒有一條路是一成不變的直，會拐個彎、接受並享受機緣的人，才是最後的贏家。

四、討論議題：

當我們身處混亂時，能用什麼方法讓自己融入其中並尋求最佳的應對態度？