

學校名稱：私立曉明女中
年 級：一年級
班 級：戊班
科 別：
名 次：第三名
作 者：陳詩璇
參賽標題：當個獨立的高中生吧
書籍 ISBN：957-574-007-6
中文書名：一個人的我也可以很快樂
原文書名：
書籍作者：謝芬蘭/郭威君/鄒永珊
出版單位：幼獅
出版年月：1998年4月
版 次：初版

一●相關書訊：

這是一本由建國中學輔導老師謝芬蘭老師，與當時正就讀台大的郭威君、剛從台大畢業的鄒永珊，一起合著完成的，本書書名是一個人的我也可以很快樂，這是一個很抽象的概念，為了使讀者易於了解，以由鄒永珊所畫的素描，描繪一個小孩感到孤單時的內心世界，藉由小孩種植一顆種子的過程，描述一個人從寂寞、無助、害怕獨處……，一直到學會一個人的時候，要怎麼讓自己好過些，找到自己的重要性與存在的價值，將本書所想要表達的內容分為四個部分，分別為會使自己感到孤單的情境、當面對獨處時會有哪些行為、檢核自己的狀況、如何使自己在面臨獨處時感到安心四部分，並且在書中每一頁的下方，都會有幾行謝芬蘭老師誠懇的建議與提醒。

二●內容摘錄：

其實只有你自己，如果生命是一條長長的路，每一個人都得在路上行走，有些人與你並肩同行，你卻不認識他，有些你親愛的人，卻又離得好遠好遠，沒有例外，在這一一生中總會有許多時候必須自己一個人走，無論願不願意，就像是影子和你，即使是在正中午，還是不會重疊在一起，從呱呱墜地到入土為安，到底有誰可以陪著你一路走下去呢？其實一直都是一個人的，快樂的時候是，悲傷的時候也是，無時無刻，就算在人潮滿滿的人群中也是。（p.6）

三●我的觀點：

人生是何物？當有人問你像這樣的問題，你的答案會是甚麼呢？也許你會說人生是苦的，或者是快樂的，每一個人的心中都有著不同的見解，我想這會是一題需要長篇大論的申論題，但是再仔細的想一想，其實這只是一題需要幾個字便可以詮釋得非常貼切的題目，回憶起高中一年級上學期的時候，有一次上英文課，老師要大家發表自己對於人生有甚麼想法，忽然有一位同學說：「寂寞！」當時我嚇了一跳，人生竟然可以只用兩個字來形容，但是人生確實不就是如此嗎？

自出生的時候開始，就是一個人從媽媽的肚子裡出來，永遠不可能兩個人一起同時出來，你想人是不是就因為如此，而感到寂寞、害怕，才會在一出世時哭泣呢？在接下來的人生路途上，雖然有時候家人、朋友、老師……就在自己身

邊，但其實大家都有著自己的事業要忙碌，每天早上一進到教室，便可看見各個同學有的低頭忙著趕作業，有的低頭戰戰兢兢地準備早自修時的考試……，人人都沒有閒暇的心思與朋友們寒暄，偶一抬頭看看班上的同學，雖然座位是坐得如此靠近，但此時此刻的心是否也似座位般的緊密？

如此一般的心境就像這本書的一開始，便營造出四周雖然都充滿歡笑聲，但自己卻提不起勁，只感受到鬱卒、無助與不安，我想這就是孤獨，書中描寫許多生活上常會面臨到的情況，例如：被處罰的時候、落單的時候、臨時抱佛腳的時候……，那些情境都貼切得彷彿是在敘說著自己的故事，會有相同的緊張感、不知所措、害怕、難過……。

這讓我想到在家中排行老么的我，從小就喜歡黏著與自己年紀相近的堂哥玩鬧，現在想起來，才知道原來自己是非常害怕孤單、獨處的人，而老是黏著堂哥也許是為了逃避寂寞的感覺所做出的反應，現在已是高中生的我，是隻有著壯碩翅膀，有著想要展翅高飛、衝破厚雲的大雁，急切地尋覓自己的重要性與存在的價值，急切地釐清、整理自己，漸漸的自己便發現，原來一直都有著一位忠誠的朋友在自己身邊，那就是自己阿！

雖然每一天回到家，面對的只是寂靜如宇宙般的房間與孤伶伶的自己，但是也正因為知道孤單的苦滋，所以會更珍惜在學校與朋友相處的時光，獨處的時候，所有的反應都沒有真正的對或錯，只會影響你是否快樂，既然如此，為何不自己建立一個如花園般的世界，累了，可以休息，弱了，可以加油，煩了，可以隔離，亂了，可以沉澱，樂了，可以獨享……，就在這裡裝滿了你的秘密，長滿了你的個性，試著學習和自己相處，讓自己快樂些、自在些，我想當個獨立的高中生，你呢？

四●討論議題：

當人面對獨處的時候，感覺便變得特別敏銳，平常被忽略的感受、情緒，都從心地悄悄地跑出來，你也許會浮躁不定、不停地講話、不停地為自己找事情做……，但是你也可以藉由聆聽音樂、閱讀自己喜愛的讀物，又或者帶著自己熟悉的小東西，例如：玩具熊、小毛毯、幸運物……，以上的方法，會讓孤單的感覺漸漸地不被注意，思索一下，你有屬於自己的方法嗎？