

學校名稱：私立曉明女中
年 級：一年級
班 級：高一丁
科 別：
名 次：特優
作 者：呂明熹
參賽標題：面對失去是一種學習
書籍 ISBN：9789863982838
中文書名：擁抱 B 選項
原文書名：Option B
書籍作者：雪柔·桑德伯格/亞當·格蘭特
出版單位：天下雜誌
出版年月：2017 年 10 月 2 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

雪柔·桑德伯格現是現任臉書營運長，也是非營利組織 LeanIn.Org 的創辦人。亞當·格蘭特是一名心理學家，也是華頓商學院的教授。

雪柔·桑德伯格的丈夫大維在度假中意外離開了她。一開始她不知道該如何面對接下來的日子，也不知道該怎麼獨自教導兩個孩子。她將自己從面對失去，走出傷痛，到重新開始的過程中所得到的領悟及心態上的轉變透過故事告訴讀者，同時也包含亞當·格蘭特給她的建議和各領域的人克服逆境的故事。

二、內容摘錄：

我們都不免面對失去；不管是失業、失戀、或失去的生命。問題不在於這些事情會不會發生。這些事情會發生，而我們必須面對。（p.48）

就某方面來看，當你找到受苦的意義時，痛苦就不再是痛苦了。（p.128）

無論你視喜悅為紀律、反抗、奢望或必要，每個人都理應擁有喜悅。感覺喜悅，我們才能繼續生活，繼續愛人，以及幫助別人。（p.155）

死亡會結束一個人的生命，卻不會終結彼此的關係。（p.247）

悲傷雖然會像浪濤般洶湧來襲，也會如潮水般退去。頂住波浪的我們並非僅是站在原地，某種程度上我們變得更堅強了。（p.255）

三、我的觀點：

書中提出三個會導致延遲復原的阻礙，分別是把問題個人化、普遍性、永久性。其中，我認為最難克服的是永久性。在意外發生以後，我們所受到的影響通常讓當下的自己覺得永遠無法擺脫，甚至只是試圖往前踏一步也覺得無比

沉重。但其實我們每前進一步時也意味著所謂的「永久」正慢慢被打破了。有時候我們必須阻止自己過多負面的思考，相信自己能打破而不是給自己增加更多的壓力。不過，我覺得負面的情緒不見得就是不好的，因為有些時候我們如果對它有所預期時，會比較能接受和試著去更了解自己內心的感受，這樣一來也就比較不容易被情緒牽者走了。舉例來說，當在發現自己的狀態不佳或是情緒不穩定時，我不會強迫自己要看起來很好或是去壓抑自己內在的感受，而是會先提醒自己，讓自己能有時間緩衝，接納它並進一步去尋找原因和解決方法，最後才能夠駕馭它。

當別人遭遇傷痛時，人們總是避而不談。這樣的現象叫做「沉默效應」。我總認為，提起他人傷心的往事只會造成二度傷害，所以一直以來我都不會過問，當不小心提到時也會想辦法趕快轉移話題。到了最後，我才發現這樣的沉默反而帶給別人更多的痛苦。書中提出許多例子，許多當事人的朋友認為自己可能幫不上忙，於是直接選擇了逃避。但就像書裡提到的壓力實驗，有一個按鈕可以暫停時，因為知道有辦法停止噪音而得以繼續下去。不用真的按下按鈕，只是知道有退路可走就可以感到安心許多。

我想，陪伴大概就像按鈕一樣吧！這樣能讓他們感到不孤單，也有一個管道可以讓自己抒發。而且，當我們表達我們的同理而非同情，讓當事人感受到我們的感同身受，即便沒有辦法帶他走出黑暗，也能讓他覺得心情放鬆許多。不過，我覺得如果真的要打破這樣的沉默效應，必須要雙方一起努力才有辦法做到。當其中一方比較封閉或不擅於表達內心深處的想法，可能就需要另一個人來開啟，才有辦法讓他放下防備，坦白說出自己的想法。也許一開始行不通，但幾次之後他會漸漸願意伸出手來不再推開你。就我以往的經驗，當一個人深陷在這樣的狀況下，他不會去在意你關心的話語動不動聽，他只是希望你能主動去表達關心。那種關心不是一個問候的形式，而是帶給別人「你不是一個人，我在你身邊」這樣的感覺。我覺得這是給一個無助的人，最好的一句話。不是伸出手去拉他一把，而是下來牽著他的手一起往上走。一份發自內心的關心不是用聽的，而是用感受的。

人生無常，我們不能控制的事太多了，而我們能做的便是學習去面對它。即便是再堅強的人也有脆弱的一面。很多人在面對失去或挫折時，選擇逃避，選擇淡忘，不願意去接納自己脆弱的那面。但為什麼我們不能像作者一樣好好的去面對它，讓它不再是帶給自己的痛苦，而是珍貴的回憶呢？

作者在書中寫道：「如果在結婚前就知道大維只會陪伴我十一年，我還是會跟他結婚，因為這十一年是如此珍貴美好。」我覺得很多時候時間真的不是最重要的，我們時常在感嘆時光的流逝，但其實多數時候是自己浪費掉的，可是當下有人提醒自己時卻感覺不到，總要等到經歷過才充滿懊悔。

以前，我也是經歷了好多次以後才不再犯相同的錯誤的。好幾次的段考，我都是到最後一刻才開始讀。一個重要的考試前通常都會有很多個小考和很多自習的時間。但我沒有好好珍惜這些練習的機會，總想著明天再開始好了。這樣的心態使好多的 24 小時就這麼過去了。這樣的事情可能很多人都曾經歷過，

不過像這種有辦法挽救的情況可不是一直都存在。若今天面對的不再是考試，而是家人、朋友，甚至是自己的人生，我們真的能保證會有補救的機會嗎？每個人的一天都是二十四小時，有些人可以把每一天都過得很有意義，而有些人只是漫無目標地在過日子。有許多事是無法預料的，所以才叫意外。意外總是來得很突然，我們隨時都可能失去身邊的人。我們真的應該更珍惜身邊的每一個人，珍惜有他們在的時刻，還要珍惜自己，這才真的做到了專注當下、珍惜當下。

四、討論議題：

在經歷失去的痛苦時，如何學習接納它並以脆弱的一面去面對他人？