

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：二年級  
班 級：高二乙  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：陳○○  
參賽標題：恐懼與面對  
書籍 ISBN：9789861202808  
中文書名：公開:阿格西自傳  
原文書名：Open: An Autobiography: Andre Agassi  
書籍作者：Andre Agassi  
出版單位：木馬文化事業股份有限公司  
出版年月：2010 年 10 月  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

這是一本有關網球傳奇阿格西的故事。他用坦率的態度、誠實的自省及深刻的自我剖析來講述她那被爸爸所逼迫、沒有選擇的人生。從一開始的怨對到後來的理解，他痛苦過、叛逆過、挫敗過、迷惘過，所有的一切迫使他成長，讓他不得不正視自己內心深處的恐懼，並在前往夢想的路上茁壯。

### 二、內容摘錄：

你要掌握你能掌握的。(P.215)

在最後一個敵人倒下之前，我一定會站在你身邊支持你。天空中有某一顆星星寫著你的名字。我也許沒辦法幫你數出那顆星星在哪裡，但我的肩膀還算強壯，當你在尋找那顆星星時，你可以站在我的肩膀上，要站多久都可以。(P.197)

在疲憊的另一頭，有很多美好的事物在等著你。儘量讓自己累吧，你唯一可以了解自己的地方，就是疲憊的另一頭。(P.204)

你每次都想要表現完美，但每次都沒到完美。你的腦因此一團亂。你的信心沒了，而完美主義就是主因。你希望每顆都是致勝球，但其實九成的比賽裡，你只是穩定維持最基本的東西就可以贏。(P.245)

### 三、我的觀點：

在成長的過程中人們總是遇到許多困難，而困難通常都來自於對它的恐懼。這本書給了我很大的啟發，讓我非常感動，它在我學習生涯中非常困頓的時刻重新給了我力量，讓我有勇氣面對內心的自我。

我和阿格西一樣都是很會思考的人，對內心的感受非常強烈，因此也非常害怕自己的「恐懼」。我怕自己考不好、怕瑣事太多了，我開始懷疑我自己；我容易把事情想得很糟，並把所有壞的結果在心裡設想無限多次，藉著麻痺自己的方式，給自己心理建設。我靠著這種方式度過一次又一次的危機，然而我

明白，催眠自己終究不是長久之計，光鮮亮麗的外表隱含的是每次內心強烈的掙扎所造就的殘破不全，就算我再如何成功，在別人眼裡如何優秀，心裡總有個聲音一直告訴我：你所有的一切只不過是僥倖罷了。就這樣直到我國中時，所有的壓抑全部爆發了出來，我遇到了學習生涯的低潮，開始停滯不前，這讓我感到非常挫折。

偶然之下，我閱讀了阿格西的自傳，他說：「恐懼就像毒品入門款，一開始允許小小的恐懼征服你，後面隨之而來的，必是更大的恐懼。」就想他自己一樣，他的一生都在和恐懼對抗，恐懼會使人沉溺，然後越陷越深，而後無法自拔，讓人迷失自我。他在得到世界第一之前的排名也都有前十，即使成績耀眼，他依舊感到非常空虛，因為他認為那是僥倖得到的，他根本不配擁有。他的成績大起大落，心智飄浮不堅，他有脊椎滑脫症，但他的內心比脊椎還要脆弱。甚至有一次的美網公開賽，他在和山普拉斯的對戰中遭遇了毀天滅地的落敗，這場落敗就像長矛一樣直穿他的心臟，擊碎了他所有的堅持，使他放棄了解自己。而在獲得世界第一之後，他又被自己脆弱的心智所打敗，從第一名落到百名之外，在短短兩年之內失去了所有。他用人生經歷告訴我：「真正讓你勇敢的，從來都不是你的感覺，而是你的行動。」他放下了曾經的榮耀，降低自己的姿態，從最底層慢慢爬起，終於再登上了世界第一的巔峰。

就算我害怕又如何呢？能改變現狀的只有我自己，真正讓我勇敢的，從來都只有我的行動。就好像《冷靜的恐懼》中所描述的，在人為或自然災難下，最終能存活下來的人不是最強壯、配備最精良的，而是能最快接受眼前現實的人。接受現實、承認錯誤從來都不是弱者的表現，而是一種了解自己、自我剖析的過程。承認自己的恐懼，然後才能去克服它，於是，我漸漸地改變自己，學會新的思考方式，在情緒正要走向悲觀的時候終止它，告訴自己：放手去做就對了。我認為，唯有不停地去練習自己害怕的事物才能增加自己的自信心；而一但有了自信，便不會再感到恐懼。我用意志力支持我的行動，用行動破除恐懼；重新塑造自己的過程所經歷的艱辛是我為過去的我應付出的代價，而現在所付出的努力則是為了讓將來的我不要後悔。

也許阿格西曾經是乖張叛逆令人不喜，也許大家更喜歡的是能與阿格西匹敵、卻比他更加成熟穩重的山普拉斯。然而對我來說，山普拉斯完美的成就只是讓人仰望的神話，而終其一生都在跟恐懼奮鬥、坦然面對自我的阿格西才是接近凡人的英雄。如同從恐懼游泳並有語言障礙蛻變為熱愛游泳並精通多國語言的美國知名作家，Tim Ferriss，所說的：「恐懼是你的朋友。它是個指標，顯示出你不該做的事，但往往更多時候，它表明的是你應該做的事。」

#### 四、討論議題：

當你面對人生難題時是否曾經想要放棄？後來支持你堅持下來的信念又是什麼？