



班級： 普一乙

姓名： 涂婷柔

書名－關於人生，我確實知道

## 我的觀點

本書的作者是大家熟悉的歐普拉，她突破階級種族的藩籬，從一個黑人貧戶成為媒體天后，提醒我們生活當中一切的豐富，都源自於把握當下，並要有追求夢想的勇氣，因為我們誕生在這個世界上。「衡量你是否有勇氣的真正標準，不在於你是否達到目標，而是不論跌倒多少次，你都決定重新站起來。」很敬佩作者歐普拉可以堅持地做著某一件事，而我自己最大的缺點就是做事都只有三分鐘熱度，從前覺得會彈鋼琴的女生氣質優雅，長大想當鋼琴家，就能在台上彈著優美的旋律，讓台下的觀眾聽得如癡如醉，但實際練習後，才發現其中的困難度，當初以為看著五線譜就可以彈奏鋼琴，為什麼我的手麼不受控制呢？時間久了，因沒有持續間練習，對鋼琴的熱忱也漸漸消失了，我的人生第一個夢想就在此畫下句點。長大之後，每當我看到同學在台上鋼琴彈奏，我便感到後悔，為什麼不堅持練習呢？如果當時沒有放棄，我是否也能在台上表演呢？歐普拉提醒我們，「每一天都有機會好好呼吸，踢開鞋子，加快腳步，跳起舞來—趁著還活著的時候，去過沒有遺憾的日子吧！盡其所能讓自己的生活充滿喜悅、樂趣與歡笑。」我們的人生不是來受苦的，而是尋求生命的價值與意義。

關於書中討論「韌性」主題，有句話是這麼描述的：「所有的經歷都是生命用來驅使你放下過去，讓自己回歸完整。請留心。每一個選擇都是給你機會，引你踏上屬於自己的道路。」歐普拉小時候飽受了各種種族歧視和遭受性侵害，因此導致她自己否定了自己的價值，但她知道療癒過去是我們這一生最大的挑戰，同時也是最有價值的挑戰。我們每個人都要為自己的人生負責，當面臨抉擇時，歐普拉會問自己：「要是我不怕犯錯，也不怕遭到拒絕、出糗或孤軍奮戰，我會怎麼做？」如果換作是我面臨到跟她同樣的問題，我會怎麼做？我會遲疑及恐懼嗎？但唯有勇敢起步，面對恐懼，才能達到自己想要目標，而內心感到最劇烈掙扎的事，一旦克服了恐懼，往往會帶給自己最大的力量，成為努力向前行的驅動力。

從前的我，很在意別人對我的看法，許多事都不敢去做，怕做錯，怕被嘲笑，我只能委屈自己以配合別人的需求，生活感到不自由。我在歐普拉身上學到，我們不必為了滿足別人的期望而活，而是該為自己主動選擇的人生負起全責。

療癒過去，我認為是最難以負荷卻是人生中必然經歷的過程之一。當我們為了某件事情而感到非常後悔時，或是經歷了重大的挫折，往往會因為眼前的一片漆黑而感到茫然空虛。我認為當下該做的並不是如何讓自己堅強、如何讓自己快樂，而是如何讓自己「沈澱」，讓自己「空白」。因為當我們處在人生困惑時期，那種鬱悶、感傷的感覺無法立刻排除，尤其我們這個年齡層的青少年，還無法輕鬆處理各項壓力，因此，給予自己「空白時間」非常重要，它是讓我們慢慢對過去鬆手的一條路，選擇如何鬆手，我認為比如何放手重要。對自己鬆手

是揮別過去的心情，而讓自己放手則是讓自己向前看，讓自己更精彩。療癒過去對於自己是很重要的課題，歐普拉並指出認真工作，盡情玩樂的重要性。大部分時間，她都有意識地去感受自己接收到多少樂趣。樂趣等級高低，取決於我們如何看待自己這一生。

當別人對於我的期望表現，並不如他的預期時，我認為自己所認定的價值才是最重要的。我們需要花費時間肯定自己的存在價值，然而在肯定自我的路途中，我們會因為許多的酸甜苦辣經驗而有收穫，心智上變得更加強壯，變得更懂得為自己而活，最後真正的肯定自我。很多事情往往不如我們所預期設想的，也許路途上的波折如同崇山峻嶺般難走，然而暮然回首，其實我們已經向前邁進了許多步，但我們卻總是感到不快樂，為了自己認為的「缺失」而感到空虛，但我們為妨想想，歐普拉呢？她的歷練、她的挫敗不少，最後她因自我而偉大，進而影響他人。因此，為自己的人生付出後，我們已經往前邁開好多步伐，最後的決定權，只在於我們的心態以及看待事情的角度。所以，別再讓自己沈浸在許許多多的不快樂上，也許我們真正該做的，是因自我實現的快樂而感到滿足，回首過去，才發覺自己原來已經走了這麼多……這麼多的路……，肯定自己人生的精彩與豐富。

讓我們勇敢去嘗試新事物吧！藉由不同的經歷了解自己，並趁自己還活著的時候，去過沒有遺憾的日子吧！這是歐普拉給我的啟示。

