

閱讀分享：301 鄭鈺澄－擁抱 B 選項 閱讀心得（中學生網站 1071031 梯次 甲等，指導老師：洪阿李老師）

### 一、圖書作者與內容簡介：

作者雪柔·桑德柏格有著令人羨慕的工作、還有一個溫暖的家庭。但兩年前桑德柏格的丈夫大維在度假中意外去逝，她的人生突然不知該如何走下去，不知道自己該如何獨自教導兩個孩子。在丈夫過世兩週後，桑德柏格正與朋友討論該由誰去參加學校所舉辦那場需要父親參加的親子活動。「但我想要大維去，我想要大維帶我們的兒子一起去。」桑德柏格哭著說。身邊的朋友擁著他說，「A 選項已經不存在了，就從 B 選項開始吧！」

### 二、內容摘錄：

自信心是快樂和成功的關鍵。如果缺乏自信，我們會對自己的缺陷和汙點耿耿於懷，無法擁抱新挑戰，學習新技能。我們會停滯不前，不願承擔小小的風險，而措施可能帶來的大好機會。 P.97

即使在非常沮喪的時候，我們仍能抓住和創造片刻的喜悅。做自己喜歡的事，都能紓解我們的痛苦。而這些片刻累積起來，帶給我們的不只是快樂而已。而且能賜予我們莫大的力量。 P.156

### 三、我的觀點：

「人生無常」這四個字的意思大家都懂，人人都知道人生無常，但等到真正遇到了困難，能平靜地接受並撐過去的人有多少？

《擁抱 B 選項》這本由臉書營運長雪柔·桑德柏格以及心理學家亞當·格蘭特所著作，作者雪柔本擁有者令人羨慕的人生，有完美的履歷、出色的工作成就，還有一位支持她的丈夫和兩個年紀還小的兒子。但兩年前，桑德柏格的丈夫大維。高柏在墨西哥度假中，倒在健身房地板上意外去逝，她的人生瞬時陷入不見底的痛苦，她不知道自己該如何走出如影隨形的傷痛，更不知道如何讓兩個稚齡的孩子有快樂的人生。丈夫過世兩週後，桑德柏格正與朋友菲爾討論該由誰去參加學校所舉辦那場需要父親參加的親子活動。「但我想要大維。」桑德柏格哭著說。菲爾擁著他說，「A 選項已經不存在了，就從 B 選項開始吧！」這就是這本書取為擁抱 B 選項的原因，人生無法全都如自己所想的進行，當那個自己所想像的完美地 A 選項無法選擇時，人們該如何去接受，或者，我們可以擁抱 B 選項，

勇敢地從新開始。

人有生老病死，遇到親友的離世是世界上每個人都一定會遇到的，只是不知道會發生在何年何月何日何時，所以才讓人無法提前去想好如何面對，人終有一死，這件事無法逃避，所以我們該學會的是該如何去面對，當陷入悲痛萬分的憂傷時，該如何走出，繼續接下去的生活。

現在我的年紀還小，人生可能還沒遇到什麼太大的挫折，但我讀完這本書後卻是有非常大的感觸，雖然我自己還沒遇過讓我感到絕望傷心到無法言語的經歷，但我曾看過自己的父母面臨過這個時段，當時我才小學三年級家中還有大我三歲的哥哥，我有充滿溫暖的家庭。當年我年紀還太小不知道當時家裡發生了什麼事情，只知道父母每一天都過得很痛苦，但為了我和哥哥兩人的生活，每天就算是以淚洗面也要艱難的撐過去。到了去年母親才告訴了我當年發生了什麼事，當年奶奶突然心臟病去世了，爸爸作為長子關於葬禮的事情都由他來負責，但這件事卻不是讓我父母親敢當絕望的事，而是奶奶去世後姑姑應為遺產原本都該由長子來繼承，但我父親卻沒做到撫養好奶奶的所以提告我父親不孝，而我父親每個月給奶奶的生活費應為沒有任何明細能證明，所以也無法反駁，而姑姑不只奪走來遺產，還不停止的繼續搞亂我們原本平靜的生活，我的父母親在剛生下我的時候便決定兩個人一起創業，而現在也很成功的把公司經營得很好，不久後也買了一間房子全家一起在那生活，而應為當年成立公司還有買房子的錢有一部份是跟奶奶借的，雖然之後已經把錢都還了，但應為無法證明所以姑姑便又因此想要奪走父母親用心寫建立的公司還有我們一家住了快一年的房子，雖然最後公司和房子是保住了，但父母多年辛苦賺來的存款將竟全都賠給了姑姑。了解了當年的事發經過後，我完全無法想像父母親當年是承受了多大的壓力，是在多大的絕望中繼續撐下去的，這件事也跟這本書的重點一樣，我們在面對挫折時該怎麼去面對，A 選項已經不存在了，就從 B 選項開始吧！

人有生老病死，遇到親友的離世是世界上每個人都一定會遇到的，只是不知道會發生在何年何月何日何時，所以才讓人無法提前去想好如何面對，人終有一死，這件事無法逃避，所以我們該學會的是該如何去面對，當陷入悲痛萬分的憂傷時，該如何走出，繼續接下去的生活。

四、討論議題：

面對挫折時該用什麼心情去面對 B 選項