**106學年度第2學期　通識愛「悅」讀～【讀書會】**

**總心得**

|  |  |
| --- | --- |
| **讀書會名稱** | 就是愛讀書  （生命，才是最值得去的地方：敘事治療與旅行的相遇） |
| **指導教師/**  **負責人** | 徐之又 |
| **組　員** | 徐之又、顏妮可、顏鳳莉、許棉淨、李庭嘉、鄭宜汶 |
| **聚會時間** | 一、107年 6月 4日  二、107年 6月 11日  三、107年 6月 14日 |
| **成果心得** | 我們這次討論是《**台灣，美麗島嶼˙十三個太陽，十二個月亮**》,對於許多時候，病是被創造出來的，不是人有病，而是某個標準把人定義成有「病」，覺得十分有意義感觸。  問題並不是所謂的主流價值是否正確，而是我們把這樣的主流標準奉為唯一準則，檢驗所有人， 其中一定有人會因為無法符合這樣的「標準」而被排除在外，因此被稱為「有問題」的人  我喜歡作者所定義的文明，不是科技多發達，而是對生活在這個文化裡的人有多少包容性和多少氣度，不一樣等於有問題嗎?當然不等於，是我們的眼光太狹窄，要學會用不同的眼光去看待事物，而差異會使我們有問題，而這個問題的產生，就像作者在書中提到的缺少傾聽與對話，而是使用權力來消除和自己不一樣的觀點。這個觀點我感覺和蒙特梭利講到的節奏有一點相關，因為如果我們被迫調整自己去適應他人節奏時，就會覺得不快，這樣如果出現不同的觀點，我們要去適應，我們應該也會覺得不快，這樣最迅速的分法是什麼?當然改變少數，而我們要去思考，這樣真的好嗎?欣賞差異是我們需要一直學習的課題。然後提到問題故事和支線故事，如何看問題故事，才是作者想講的重點，如果一直執著在問題上，是不會有所改變的，要學會繼續往前，才能跳出問題故事，轉而進入支線故事。搭上一段故事這一篇故事，我喜歡作者寫到搭上一趟便車，就搭上了一個未知的故事。藉著搭便車這件事，去認識更多人，進而去體悟生命中的不同，勾起自己對生活的憧憬和想像，這就是為什麼會喜歡看書的原因吧!可以把自己融入不同的情境中，不管是真實的或是虛構的，都能體驗所有你想得到的。  人常常會跟隨潮流走，會崇洋媚外，只要你跟別人不同，就會被視為奇怪的人，甚至是病態的人。可是人們沒看到的是每一個人的獨特，我們總是用同一種標準去看不同的人，但這個是一樣，而不是公平，就像看棒球比賽的時候矮的人跟高的人用一樣高度的椅子，還是說我們應該讓矮一點的人使用更高的椅子來看到比賽，每個人都不一樣都有自己的特色和特別的地方，我們人來到這個地方沒有人是壞掉的。  我非常喜歡《**十三個太陽，十二個月亮**》的小標題:人會失去自己的聲音，是因為我們用別人的標準在過生活，那樣的生活怎麼過都不會是自己的。現在太多的人都沒有自己的想法，只是一昧地隨波逐流，我常常在想這樣的人生不會很無趣嗎?依照別人的標準去過生活不會很痛苦嗎?我很欣賞那些依照自己的標準去過生活的人，我也正在朝那個方向努力，這並不是一件容易做到的事。可能有些人會覺得說你都不依照我們的標準或是想法去做事情，那你就是不合群，所以變成說很多人會不敢去做自己而慢慢地失去了自己的聲音。  不要因為一些自己擁有的刻板印象以及標準，去定義別人應該是怎麼樣的人，也不要因為別人口中那些標準去改變自己是怎樣的人，勇於做自己、活出自己的生活，是我看了這篇之後的啟發。  這張桌子，是我看書、看山、看雲的地方。這句話讓我羨慕與嚮往，我喜歡看小說，而我不一定有著剛好想要的環境或是充裕的時間，我常常在想，我可以有一張舒適的椅子讓我坐久也不會身體痠痛的那種，旁邊有一張小桌子，桌上有一本小說、一杯茶，我的眼前可以是綠、是藍、是彩，就是不要灰。很棒、很理想，但不易達成，我的親戚會跟我說，你看這個有什麼用，去多讀一點書，書，指的是教科書，我不懂小說有什麼不好，我從小說中可以看到好多好多各個地方的故事，他們的文化、飲食、習慣等，我很喜歡，所以請不要禁止我，我要做我自己，不要跟你們一樣。  **世界的屋脊**  從麗江到瀘沽湖這一篇文章，真的是打破「理所當然」的框架，就像前面故事所講到的標準，我們用我們的標準去看別人，當然會覺得其他人很不一樣，這讓我想到李家同有關膚色偏見的一篇文章，當我們失去了可以去去評斷他人的雙眼，所有的事物，將無所遁形，無法透過雙眼來蒙蔽人，如果我們拋棄了既定的標準，這樣我們就不會被它所限制。那我們要怎麼拋棄既定的標準呢？我想，靠的是「善解」這兩個字，作者寫到敘事治療的脈絡選擇從背景裡「善解」一個人，...，我們的胸襟，常可以因為擁有這樣的眼光而更打開。我很喜歡這句話，因為善解他人，所以打開自己胸襟，看見更多的不同，而「善解」這一件事情，並不困難，只有想不想去做，就像作者有寫到離開評斷，理解才能發生。對我來說，就是放下「生氣」這個情緒，才能讓理智回籠，才能去理解。我覺得這句話很好，當一個人知道自己生命裡不要什麼，然後願意帶著自己「逃走」，那是多美好的事啊！當然除了要能傾聽自己的聲音，還要有強大的行動能力，讓我想到前幾篇故事，有些人或許可以傾聽自己的聲音，但卻沒辦法去實踐，很可惜。但是有些人會順從心裡的聲音，或者是基於其他理由，而做出選擇，相同的旅途，會有不同的理由，唯一相同的地方，就是「對人生做出屬於自己的選擇」，我們得問我們自己，什麼才是你最想要的，什麼才是你的prefer，如果可以貼近自己的prefer，我們就可以常保有那雙閃亮動人的眼睛，歡喜地過生活。  作者所說的回到生活裡，用prefer活出自己其實很像人會失去自己的聲音，是因為我們用別人的標準在過生活，那樣的生活怎麼過都不會是自己的的其中一種解決辦法。就像作者說的要活得清明有力，就要回頭看看自己的prefer；怎樣可以看見自己的prefer呢?我們可以問自己，如果不管其他人的想法，你自己想要成為怎樣的人?為什麼?人總會有想做的和不想做的、喜歡的和不喜歡的，如果我們很清楚地了解自己的想法，那我們是不是就能更接近自己的prefer了，也能常常保有一雙閃亮動人的眼睛，更清楚地看見這世界的美好，活得更快樂也更自在。  雨崩的詩意，看這個標題時就馬上被他吸引了，一開始還以為是跟天氣與感情有關的抒發，沒想到是地名與感受的書寫。身體下地獄，眼睛上天堂，我來台東上學以前，從沒來過一次東部，只知道他被稱為好山好水好無聊，來台東，對身體來說，地獄嗎?是坐火車坐很久沒錯啦，臀部有麻與疼的感覺，但不至於；眼睛上天堂，這，我就深深的體會到了，很美，真的很美，山、海、田、天等，我的眼、身、心感到大大的滿足，想著用眼睛記憶，畫下來或拍起來，每次出門，我坐在機車後座上，伸出手掌感覺風，用眼睛捕捉山中山、海平線與移動中每一幕的殘影，怎麼看都看不夠。出發，每個人總有自己的理由，作者會想去雨崩是被地名召喚，而他的太太會去是因為作者，這裡的情感細緻、纏綿、流長，讓人心動。  是怎麼樣子的一個震撼，讓人感覺置身於天堂，豈是容易來又容易離去的地方；是怎麼樣子的一個寧靜，讓人脫離塵俗，完全享受那自然純樸。路程的遙遠艱辛，從搭飛機，轉機，長途巴士，到某一段路因為路質關係要換成麵包車，顛簸過後麵包車也進不去了，必須改成坐馬或是徒步走進去，而且下雨會連走都無法走，因為泥石會隨著大量雨水沖刷下來，連路都找不到在哪，這樣子的艱辛，這樣子的困難，作者還是不猶豫的向前行。這就像是在人生中吧，遇到問題、障礙，是要勇往直前向前衝，或是選擇逃避都是取決於自己，選擇權是掌握在自己手中的，自己的人生是自己作主，我想，作者想要表達的就是這意思吧。又透過旅行，好好的表達出想說的涵義，這是讓我最敬佩作者的地方。 |
| **活動照片**  **（3張以上）** |  |