

學校名稱：康橋國際學校

年 級：一年級

班 級：1003

科 別：

名 次：特優

作 者：張瑜庭

參賽標題：瓶中迷境

書籍 ISBN：978-986-93719

中文書名：瓶中迷境

原文書名：Belzhar

書籍作者：梅格·沃里茲

出版單位：親子天下

出版年月：2016年11月

版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

這本書《瓶中迷境》是作者梅格·沃里茲，美國紐約女作家，第一本為青少年作的小說。這本書在敘述五名青少年，因為各自的原因被送到木穀倉--一所寄宿學校且被選入僅限五人的特殊課程，開學時發下了一本紅皮日記本，那本日記會帶他們回到人生失敗前，他們還能盡情享受生活的時候，書裡稱作那個地方瓶境。而每次回到過去將用掉五頁日記紙，一周要寫兩次，而最後一次進入瓶境就會是事故發生時，且最後一次學期結束剛好用完。

### 二、內容摘錄：

1.改變有時候很關鍵，所有事物時時刻刻都在變化。你們的細胞每分鐘都在變化，窗戶看出去的景色跟幾秒鐘之前也略有不同。(p.61)

2.所以很多人在成長期間，根本不曉得什麼打擊了自己，只要有事情苗頭不對，他們馬上就覺得自己迎頭受到痛擊，然後下半輩子就不計任何代價要逃避痛苦，可是你們知道，逃避痛苦是不可能的事，加上你們經歷的事，讓你們變成了不脆弱的人，讓你們變得勇敢。(p.308)

3.文字是關鍵，我們尋覓文字，把需要傾吐的事情說出來，我們全都在尋找自己的聲音。(p.310)

### 三、我的觀點：

在特殊課程裡的五個人，分別經歷的都是讓自己無法釋懷的大事，例如凱西，因為在一次車禍中失去雙腿，造成她和同學相處不能像以前一樣自然。另外身陷困境的還有走不出失去男友悲痛中的潔兒、弟弟失蹤的席耶拉、不能接受父親外遇的馬克和曾經犯下大錯的葛里芬。而在紅皮日記的帶領下他們能回到過去，對於一開始的他們來說真的很把握能回到過去的時光，每次從日記回來都在想在日記裡經歷的事，過去的事，因為在懊悔與現實夾縫中掙扎顯得每天過得渾渾噩噩。直到學期末剩最後幾次能夠進入日記回到過去，開始思索著如何真正面對挫折、治癒困擾他們的心裡創傷、如何展開新的生活放下過去的人和事。

我之前就聽過一種心理創傷的療法，就是催眠讓當事者回到受到創傷的那一瞬間，用不同的心境去面對人生挫折失敗破碎的那一刻，讓受創者往後對這件事不再保持那麼負面的想法。我覺得這本書裡的老師發紅皮日記本也是運用這種方法讓那五個學生強迫他們面對曾經的創傷，走出那創傷開始面對新的人生，誠實對鏡苦難才有才有機會向前邁出步伐。

書裡五人最後一次去瓶境的那段期間大家都很難熬，在去之前他們五人也聚集過了很多次，討論最後一次該怎麼面對，經過一次又一次的集會他們的感情也變得越來越好，彼此都成為對方不可或缺的夥伴。我想這一部分作者想表達的是：在艱難的時候，陪伴很重要，也許解決問題前更重要的是調適良好的心態，心情準備好，事情就對了，可以適度的依賴他人，而在別人需要的時候遞給他們我們的肩膀成為別人的依靠。

每個人都會遇到挫折，人生都有低潮期，但不是每個人都會像小說裡的五個人一樣，我覺得不同的地方在於面對及調適的方式，有些人可以一笑帶過，把路過生命的重大變故視為歷練，有些人卻讓挫折成為一輩子刻在心頭上的傷痛，所以說，心態有時候會決定成敗。每個階段都都有每個階段會經歷的，我們不該沉溺於過去，否則將會錯過現階段的所有美好。如同奧運金牌的羽球男雙若執著陷溺於首戰失利，相信也無法迅速調整步伐邁向最終的金牌戰。又像體壇選手李智凱因為里約奧運落馬，痛定思痛的強化自己的技巧，方能贏來今日臺灣第一面體操獎牌。引用泰戈爾說過的一句話：如果你因錯過太陽而流淚，那麼你也將錯過群星。

我覺得偶爾回想過去其實也不是件壞事，因為重複檢視我們經歷的事、做過的行為，可以讓我們找到缺點，使我們可以即時作修正避免過錯再犯。人生就像在品一壺茶，茶需要時間沉澱，人生也需要。經歷時很苦，但經過歲月的推移就會享受到苦澀後的甘甜。給自己多些空間沉澱，學會接受生活裡的不如意，讓往後的每一天過得別具意義。

四、討論議題：

- 1.在面對挫折，我們應該怎麼調適又該用甚麼態度面對？
- 2.在緬懷過去和展望未來之間我們該如何做出適當的抉擇？