組別：高中組

班級：高二忠

姓名：謝欣樺

座號：20號

名次：第1名

書名：何不認真來悲傷

出版社：天下文化

作者：郭強生

頁數：240

內容簡介：

郭強生，人們眼中的人生勝利組，在五十歲時出版此書，揭開光鮮亮麗的外表之下殘破不堪的人生。藉由文字的力量，一步步地拾起散落一地的人生碎片，面對過往的悲傷，與過往的自己和好。

本書呈現給讀者的是親情、是愛情、是自己，是那些逃避的過往及如今的心境。有憤怒、有悲傷、有困惑、有豁達，將往事狠狠地撕扯

再慢慢的療傷，不讓過去成為今後的枷鎖，讓溫柔依舊存在。

心得：

從小到大，學校師長、家中長輩總是教育我：哭不能解決問題；傷心沒有用，事情早已發生；女孩子要堅強，不然會被別人看扁……，經年累月下成就了未讀此書之前的我——外表剛強，實則內心脆弱。對從前的我而言，堅強就是忍住不哭，因為眼淚代表的是脆弱、是認輸。但在閱讀此書之間，我猝然發現堅強並不是一昧地壓抑，而是面對。逼視曾經讓我們受傷的記憶，好好地釋放情緒，至少可以使自己不再懼怕面對，偶然想起，也不會像當下那般痛苦。

〈為甚麼總是家人，傷了我最深〉這是郭強生筆下，狠狠刺入我心的利劍。「我愛我的父母，但我討厭跟我們同住的那對夫妻……」當父母長期爭吵，是不是父離了婚也不全然是壞事？是不是離了婚對誰都好？父親可以追求他要的愛情，母親可以脫離痛苦獲得自由，孩子們也不用看著父母心增悲痛——我也曾經這麼想過。當一段感情無法維持，是責任與義務讓兩人繼續在兒女面前扮演夫妻的角色，身為父母者自以為掩飾得極好，孩子們就算看出端倪也不會對其產生影響，卻不知孩子也在對摯愛的父母親隱藏心中的難過，只為了不讓大人耗費心力為我們操心。

愛最深層的表現大概是無可救藥的在乎，因為夠愛，所以會不捨、會自責、會悲傷；逼著展露笑顏、逼著自己品學兼優、逼著自己乖巧懂事，逼著自己……若無其事。如今他們如願離婚，我卻驚覺自己竟是無悲無喜，可能在我心中，他們的關係有無那份婚約都已經沒有差別了，反正只要不在意，就不會難過。

這是一種堅強嗎？現在看來，這是逃避、是懦弱。

如若熱淚盈眶，過往的我是倔強、是隱忍，是用盡全身力氣也決絕不讓淚水落下，落淚，是我無法容許的行為。現在的我試著面對自己，任由淚珠劃過雙頰，就算會如同斷線珍珠般淚流滿面，或如同無助幼兒般嚎啕大哭，然而如此，心，反倒會更加平靜。或許哭泣，也不全然是一件壞事；也許堅強，應該是另外一種模樣。

正視事情帶來的負面情緒，使之如同洪水般宣洩而出，你將會發現潭水原是如此清澈；面對內心發洩情緒的渴望，若是一昧的逃避，視而不見，混亂與汙濁並不會因此消失。雖說是一場無可避免的大雨，但總會雨過天晴，雲後的彩虹會對你微笑；而不是總是撐起一把雨傘，走在綿綿陰雨之中，被灰暗所籠罩。