

國立臺灣科技大學圖書館
「書香獎勵閱讀計畫」心得報告

計畫案號	113-52	繳交日期	113/06
讀者姓名	文法任	單位 系所	資工系所
書名	不必為悲傷感到抱歉:修復心碎的自我療癒之路		
心得	<p>這本書主要在講述悲傷的過程，以及用何種角度來嘗試修復自己破碎的心，在閱讀這本書之前，我曾經了解過悲傷的五個主要階段，分別是否認、憤怒、討價還價、沮喪，最後到接受，每個人在每種悲傷的狀況都不盡相同，有些人不會經歷過某些階段，有些人會在好幾個階段中翻來覆去，但我認為無論如何，首先最重要的事是了解自己正在哪個階段，並且認知道自己的感受與想法，雖然這件事情在心中滿溢著情緒時並不簡單。以我自己來說，現在的我在感到悲傷的時候，首先跳出的念頭就是否認以及否認會帶來的隔離，用比較簡單的詞來說就是不願面對。也許是自己在分析事情時比較理性，接著我會跳過憤怒的階段直接到討價還價，確定事情有沒有任何轉圜的餘地，如果沒有任何解決方法的話，接著我會進到沮喪的階段，開始討厭自己、甚至是討厭別人、討厭這個世界，直到某一天突然不再掛念了，才會進到接受的階段，但有可能因為觸景傷情又跑回前面的沮喪階段。對於我自己來說，已經大概可以認知道自己的悲傷了，但唯獨困難的是我不確定如何幫助身邊的人，在自己經歷過各式的悲傷後，我認為只有當事人才能了解自己正在經歷的痛苦是什麼，正在什麼階段，而且唯有解決的方法或者時間才是最好的良藥，也就是說在沒有任何解決方法的時候，那個悲傷就像是一條只有自己能過的獨木橋，旁人只能在旁邊吶喊著，但願有一天我能找到更好幫助人擺脫悲傷的方法。</p>		