

#編輯手札

共學主題「扭轉困境的美好選擇」/ 陳秀芬

文：陳秀芬 2021-5-1



共學影片一開頭主講者說了一個決定：「在一年內，將對任何讓我感到害怕的事都說“好”。」這個意涵和英國作家毛姆在《月亮和六便士》一書中說：「為了讓靈魂受益，一個人每天應該做兩件不喜歡的事。」頗相同。試想，如果讓人害怕或不喜歡的事情，你都能坦然面對與處理，甚至是解決“它”或樂在其中！如此一來，還能有多少事情會讓你害怕或抗拒的呢？

有句俗話說：人是習慣性的動物。習慣讓人有安全感卻也容易僵化與停滯，在某些時刻困住自己的，往往就是習慣性的生活節奏與慣性思維造成的。因此有人說要跳脫“舒適圈”，做一些平常不會做的事，才有機會突破創造新局。究竟要如何跳脫呢？何況改變從來不是容易的！讓我們聽聽美國電視劇編劇霸主珊達·萊梅斯的故事，一個樂在工作的工作狂，一個沒有任何玩樂的媽媽，一個沒有時間失落與沮喪的人。有一天，竟然失去了工作熱情，雖然她的工作仍然風風火火的進行著，但她內在的熱情與投入心流已經不見了！

就在不設防的某個時刻，她開始對害怕或不願意的事情說“yes”，她開始和邀她「一起玩好嗎」的女兒說“yes”。漸漸的，她的生命、生活有了不同凡響的改變，每天只要花不中斷的15分鐘，就成為扭轉她困境的美好選擇。

扭轉困境的美好選擇/珊達·萊梅斯

影片連結網址：<http://bit.ly/3t92Zlp>

影片簡介：

珊達·萊梅斯是美國熱門電視劇《實習醫生》、《醜聞》跟《謀殺入門課》的幕後重要推手，曾負責每季七十小時的電視劇，而她熱愛工作。「當我努力工作，全心浸淫其中時，我感受不到其他多餘的感覺。」她如是說。她為這種狀態取了一個名字：「嗡嗡嗡」，就像一種藥物、像一種音樂，也像上帝在她耳邊的低語。但當這狀態停下來後發生了什麼事？在這樣狀態之外的她，還是原來的她嗎？在這段動人的演說中，一起參與這段萊梅斯透過她說「好」的一年，終於找回她熱情動力的旅程。

