

# 海端加油站

第一百三十八期

發行人：吳炳男 校長 發行：台東縣立海端國中 輔導室  
總編輯：黃美玲 主任 地址：台東縣海端鄉海端村山界1號  
編輯群：趙意如 主任 電話：089-931390  
劉倉旭 主任 創刊日期：101年11月30日  
郭黛瑩 老師 發刊日期：109年6月23日

## 雪柔·桑德伯格：失去丈夫，我和孩子學習「用韌性擁抱生命的不完美」

2017-10-02 00:00 (更新：2017-10-03 12:18)

by 雪柔·桑德伯格、亞當·格蘭特

面對人生突如其來的陷落發生，我們該如何接招？2015年，臉書營運長雪柔·桑德伯格（Sheryl Sandberg）和丈夫大維·高柏（David Goldberg）度假時，大維意外在健身時過世。經歷了喪夫之痛兩年來，她跟兩個年幼的孩子互相扶持，不讓悲傷奪走生活，並且記錄下這些經歷，和心理學家亞當·格蘭特（Adam Grant）合著新書《擁抱B選項》（Option B），與更多人分享：「當完美的選項A不復存在，如何透過鍛鍊韌性，在逆境中活出精彩。」

大維過世時，我最擔心的是孩子從此不再快樂。從墨西哥回家的路上，之前即使最可怕的噩夢都沒有包含接下來要發生的對話。「你要怎麼樣告訴七歲和五歲的孩子，他們再也見不到爸爸了？」

我們的好友卡蘿·蓋斯納（Carole Geithner）是一名社工，專門輔導悲傷的孩子。我在回家的車上，打電話給卡蘿，她提議我先讓孩子知道我要說一個令人傷心的消息，然後簡單明快地直接告訴他們發生了什麼事。

她說，很重要的是讓他們安心，知道他們的生活不會有什麼改變：他們仍然擁有許多家人，每天還是和朋友一起上學。

孩子的哭喊，呼應我的痛徹心扉

她告訴我，讓孩子主導談話，回答他們的問題，他們可能會問，我是不是也會死掉。我很感謝她讓我預先有心理準備，因為這正是女兒問的第一個問題。卡蘿勸我不要給他們虛幻的希望，以為我永遠不會死，而是要跟他們解釋，其實很少人會這麼年輕就過世。她叫我要一遍又一遍地跟孩子說我愛他們，我們會一起度過難關。

我走進屋子時，女兒彷彿沒事般，像平常一樣歡迎我回家。「嗨，媽！」她說，然後就往樓上走，準備回自己的房間。我則站著動也不動。兒子立刻察覺一定有什麼不對勁。

「你為什麼回家了？」他問：「爹地呢？」

我們全都坐在沙發上，我的父母和妹妹都一起坐著。

我的心怦怦跳著，幾乎聽不到自己的聲音。父親用他強壯的手臂環住我的肩膀，一如往常地想保護我，我終於鼓起勇氣開口：「我要告訴你們一個可怕的消息，很可怕，爹地死了。」

直到今天，他們的哭喊尖叫聲仍在我耳邊揮之不去——

呼應著我心底原始的哭喊與尖叫。沒有任何痛苦比得上此時此刻痛徹心扉的感受。

### 不是每個孩子都如此幸運

我的孩子雖然因為無法挽回的失去而飽受折磨，仍然算是幸運。雖然他們的父親再也無法起死回生，但我們的環境緩和了他們所受的衝擊。我的孩子雖然因為無法挽回的失去而飽受折磨，仍然算是幸運。許多心碎的孩子卻不是如此。

在台灣，每十二個孩子就有一個孩子屬於貧窮家庭，在美國，每十個孩子中，就有兩個孩子過著貧困的日子。單親媽媽撫養的孩子有四三%生活貧困，還有兩百五十多萬個兒童的父母入監服刑。許多孩子面臨嚴重疾病，備受忽視、虐待或無家可歸。由於這些孩子飽受傷害、生活匱乏，可能也阻礙他們的智識、社交、情緒及學業上的發展。

我們都想教養出韌性十足的孩子，希望他們在人生路途上克服大小各種挫折。韌性能讓孩子更快樂、更成功，也更健康。我從亞當那裡學到的是，韌性不是固定不變的人格特質，而是一輩子的功課。

要提升孩子的韌性，端視孩子擁有哪些機會，以及他們與父母、照顧者、老師和朋友之間的關係。我們可以先從幫助孩子培養四個核

心信念做起：1.他們可以控制自己的人生；2.他們能從失敗中學習；3.他們很重要；4.他們擁有可依靠、也可分享的真實力量。

雪柔與孩子們訂下的家規內容，提醒彼此坦露與接納情緒，讓情感更緊密。

## 我們訂下「家規」一起坦承面對情緒

卡蘿曾經告訴我，當孩子的世界天翻地覆時，很重要的是給他們一種穩定感。我覺得設定一些「家規」也許有幫助，我們可以把它貼在牆上，提醒自己如何面對。於是我們坐下來，一起把家規寫下來。我希望孩子明白，他們應該尊重自己的感覺，不要試圖壓抑情緒。我們一起寫下：

覺得傷心沒有關係，不管當時正在做什麼，都可以暫停一下，哭一哭。生氣或忌妒朋友表親有父親疼，也沒關係。他們可以跟任何人說，他們目前不想談這件事。他們應該明白，我們原本就無須如此。我希望當孩子暫時停止悲傷時，罪惡感不會如烏雲罩頂，所以我們都贊成，我們可以快樂和歡笑沒關係。

由於我們的感覺往往直接而強烈，有時難免犯錯，所以原諒就變得很重要。

一年前，女兒和我一起參加一個女生領導力工作坊，學到「迅速雙重道歉」的方法——當兩個人相互傷害對方的情感時，兩人都要迅速道歉，才能原諒對方，也原諒自己。情緒失控時，我們會立刻說對不起。然後我們會相互「鏡映」（mirror）：第一個人先解釋他為什麼覺得不開心，第二個人重複他的話，然後道

歉。我們藉此表示我們很重視別人的感受。有一次，女兒哭喊著：「我很難過，因為你們兩個和爹地相處的時間比我多了好幾年。」我和兒子都承認的確不公平，她和大維相處的時間最少。

## 孩子能求助是建立韌性的核心

當孩子可以自在地求助時，表示他們知道自己很重要。他們明白其他人關心他們，他們了解自己並不孤單，可以透過尋求別人支持，重新掌控自己的生活。他們領悟到痛苦不會永久持續下去，情況會逐漸好轉。即使我因為無法修復或療癒孩子的悲傷而深感無助，我仍然可以陪著他們一起走這段路，並用心聆聽——這樣做就是在幫助他們。

我們三人至今仍在適應只剩下我們仨的日子。在我們持續因應挑戰，從中學習、犯錯並成長的過程中，仍然不斷需要迅速雙重道歉。就個人而言，我們有時候會感覺脆弱。但就整個家而言，我們團結在一起，變得更堅強。

在大維過世將近一年後，有一天下午，我去學校參加兒子的音樂會。儘管我努力不要忌妒別人，但看到其他父親觀賞兒女的表現，卻殘酷地提醒我，我和我的兒女以及大維失去了什麼。我一回到家，就飛奔上樓，痛哭一場。不幸的是，我還不能下班，我還得去主持為遠從世界各地而來的臉書大客戶所舉行的晚宴。當賓客一一到場時，我仍然沒辦法振作起來。兒子當時和我在一起，我告訴他，我必須停止哭泣，走下樓去。他握住我的手說：「你應該

就這樣走出去。就算別人知道你在哭也沒關係。每個人都知道我們家發生了什麼事。」然後他又說：

「媽，可能也有一些事情讓他們想哭，所以你只要做你自己就好。」

他教我的正是我一直試圖教他的事情。

## ！家規！

### ① 尊重我們的感覺

- 傷心的時候 / 休息一下
- 忌妒別人沒關係
- 生氣沒關係
- 開心沒關係
- 想笑就笑沒關係
- 儘管向別人求助沒關係
- 不要責怪自己
- 我們本來就不該碰上這樣的事情
- 我現在不想談這件事

### ③ 寬恕

- 雙重道歉
- 鏡映
- 原諒自己
- 原諒別人
- 求助

### ② 睡覺

- 準時上床
- 在床上休息
- 靜心默想
- 7點以前不能用 iPad
- 睡不着的話，不要擔心
- 向別人求助

### ④ 團隊合作

- 團隊裡面沒有「我」
- 我們要一起度過難關
- 求助
- 什麼都可以問
- 想說什麼就說