



歡樂與悲傷 —— 我們該如何看待苦難



分享者：國立成功大學附設高級工業職業進修學校
輔導科 謝昕庭老師





經典與生命

文本大要

出處：先知
作者：紀伯倫(Jibran)
譯者：趙永芬
出版社：野人文化股份有限公司



紀伯倫·哈利勒·紀伯倫

Jibran Khalil Jibran, 1883-1931

出生於黎巴嫩，在一個宗教氣息濃厚的家庭中長大。12歲時，隨著家人移居美國，在唐人街過著清貧的日子；後來，紀伯倫還是決定回到祖國繼續學業，並在15歲時，以阿拉伯文寫下《先知》的初稿。

《先知》是紀伯倫畢生集大成的代表作，於1923年出版，宛如風暴一般，席捲整個西方世界，轟動世界文壇。《先知》由28篇優美的散文詩組成，詩中透過一位即將離去的先知向人們講述真理，「歡樂與悲傷(On Joy And Sorrow)」是其中的第八章，談論對於歡樂和悲傷之間的微妙關係，詩句優美、字字珠璣，充滿哲思。

紀伯倫年少痛失至親，一生孤獨、顛沛流離、貧病交迫、飽嚙磨難，卻仍從現實的殘酷與滄桑之中找到對生命的愛與美，終生致力於創作，筆耕不綴，透過充滿永恆智慧的散文詩，詠嘆生命，向世人宣揚這世界真、善、美，以及為人處世的哲理。

人生智慧

靈性 與逆境

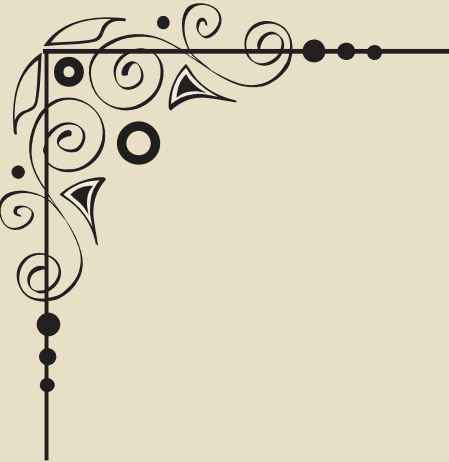
面對人生的低潮、挫折與困難時，靈性的力量，能幫我們堅持自己的信念，超越困境；並且探索意義、追求真理，看見生命裡的美與善。

苦難 與至福

人們常常想盡辦法獲得快樂或避免痛苦，但若是能關注在正向的意義上，那麼我們的生命將更加堅強，也能體會到人生千滋百味後的「至福」。



詩詞欣賞



On Joy & Sorrow

歡樂與悲傷


作者：紀伯倫 / 朗誦：濮存昕

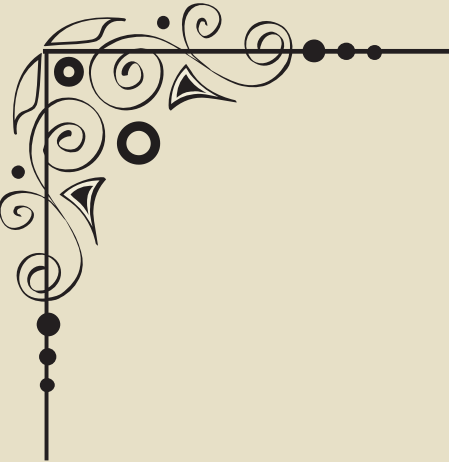
一位女子說，請給我們講講歡樂和憂愁。

他答道：

揭開面具，你們的歡樂就是你們的憂愁。
從你淚水注滿的同一眼井中，你的歡樂泉湧。
能不如此嗎？

哀愁刻劃在你們身上的傷痕愈深，
你們就能容納愈多的歡樂。
難道不是曾經鍛煉於陶工爐火中的杯盞，
如今斟滿你們的葡萄美酒？
難道不是曾經被利刃鏤空的樹木，
如今成為撫慰你們心靈的魯特琴？







On Joy & Sorrow

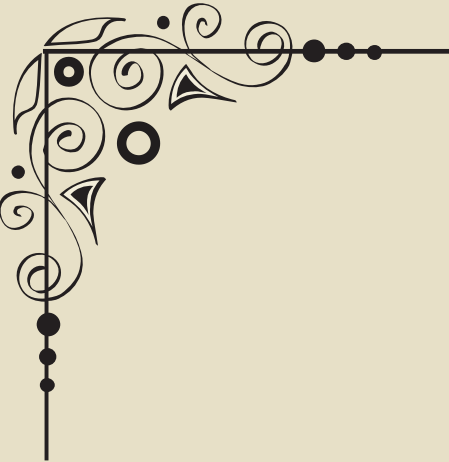
歡樂與悲傷



當你們欣喜時，深究自己的心靈，
你們會發現，
如今帶給你們歡樂的，
正是當初帶給你們憂愁的。
當你們悲哀時，再審視自己的心靈，
你們會發現，
如今帶給你們憂愁的，
正是當初帶給你們歡樂的。

你們當中一些人說：「歡樂甚於憂愁」，
而另一些人說：「否，憂愁甚於歡樂。」
但我對你們說，他們是不可分的。
他們一同降臨，當其中一個獨自與你同席時，
要記住另一個正在你的床上安眠。





On Joy & Sorrow

歡樂與悲傷



的確，
你們像搖擺於憂愁與歡樂之間的一架天平。
只有當你們完全虛空時，
你們才會靜止、平靜。

當寶藏守護者用你稱量他的金銀時，
必然需要你的歡樂和憂愁升降起伏。



A decorative frame composed of black, elegant, swirling lines that form a roughly oval shape. The frame is centered on the page and contains the main text. The text is in a bold, orange-brown font. Below the text is a horizontal line consisting of a series of small dots in the same color as the text.

教學實務分享

引導反思

什麼是歡樂？什麼是悲傷？ 為什麼作者認為這兩者是分不開的？

人們總是不經意地將「歡樂」與「悲傷」視為兩個極端，但事實上，人生常是苦樂隨行的——「苦」讓我們更能體會什麼是「樂」，而「樂」則讓我們看見「苦」的價值。

1

2

華人文化中，常常祝福對方「事事如意」，你會不會希望自己的人生事事如意、毫無挫折與苦難？

人生偏偏十之八九都是不如意之事！事事如意的人生，也許就不能叫做「生活」了。無論人生所遇之事是好是壞，都能讓自己好好生活，才是最重要的小事。

回顧你的生命歷程，有沒有哪件事曾讓你痛苦，可是卻豐富了你的生命？

重新審視自己的生命歷程，以更高一個層次來看待這些生命中的苦難，幫助自己從痛苦的深淵之中脫離，並找到苦難的獨特意義，我們終將學會與正視並接納自己。

3

4

當時的你是如何撐過那段痛苦的歷程？這段經歷帶給你什麼影響？未來的你會如何面對「苦難」？

重新檢視自己過往的創傷經驗，以及自己是如何繼續走到現在這裡的，這樣的成功經驗能夠帶給我們極大自我支持與賦能，增強我們的韌性(Resilience)。

教學參考帶領流程

01

二四八討論法

讀完詩的任何想法或感受、反思問題一。最後回到大團體討論，教師統整各組想法。

02

正反方討論

反思問題二，讓正反方分坐教室兩側或使用教具陳述意見和看法。

03

個人自我覺察

利用學習單或小卡進行反思問題三、四，寫下屬於自己的答案。

04

結語

依班級屬性挑選適合的延伸閱讀資料作補充和總結。

延伸閱讀參考資料



趙可式、沈錦惠(譯)(2008)。活出意義來。(原作者：Viktor E. Frankl)。
臺北市：光啟文化。

閻紀宇(譯)(2015)。永不屈服。(原作者：Laura Hillenbrand)。
臺北市：時報文化。

五月天(製作)(2004)。倔強。神的孩子都在跳舞【CD唱片】。
臺北市：滾石唱片。

本書第 16 章〈痛苦〉(On Pain)。



THANK YOU!

感謝聆聽與指教。

