

情緒行為障礙名人榜——

《哈利波特的特》作者JK 羅琳

《哈利波特的特》作家 J. K. 羅琳曾經確診憂鬱症，走過短暫而幸福的婚姻，「我沒工作，還是個單親媽媽，除了還有屋子棲身之外，幾乎是現代英國最窮的人。我是自己見過最失敗的人。」一次挫折不會終結所有事，把失敗當作一個軟墊吧，這個墊子接住了你，你便不會再往下墜。90年代初，她抱著剛出生不久的孩子由葡萄牙搬回英國蘇格蘭。在葡萄牙的三年時光，她走過短暫而幸福的婚姻。回到英國後，有好幾年她都努力掙錢，維持最基本的生計。

那段確診憂鬱症的時分，她格外憂鬱，自覺是自己見過最失敗的人，甚至想過自殺。幸運的是，她懂得求助，並讓寫作成為情緒抒發的海口。接著，她終於把在葡萄牙動筆創作的《哈利波特的特》又翻了出來，繼續書寫。J. K. 羅琳創作《哈利波特的特》頭兩本作品時，還在領社會福利補助。而在《哈利波特的特》系列第3集《哈利波特的特：阿茲卡班的逃犯》中，催狂魔（dementor）正是 J. K. 羅琳憂鬱心的魔的投射。如今，全世界都認識了《哈利波特的特》，卻不一定清楚 J. K. 羅琳打敗心魔的故事故事，而後者或許更加啟發人心。

當 J. K. 羅琳尋求協助，她開始理解雖然她所處的情況很糟，但卻不是結尾。當她把挫敗拋在腦後，她擁有的就是推升她的巨大潛能。嚐過失敗的痛楚後，我們可以轉移注意力。既然已經有個基座接住你，你便可以更明確、更有自信地前進。當 J. K. 羅琳回到英國，一開始既無工作，也似乎失去適應能力，但她文思泉湧，創作能力幾乎是過去幾年的好幾倍。她將自己的創作能力歸因於簡單生活帶來的規律性。困頓的她，沒有太多事可以做，因此她早上起床，躲進咖啡店角落。小女嬰沉沉睡著時，她就開始寫作。生活的限制也驅動應變能力。當我們擁有多項選擇，我們依循環境中既有的模式。資源多了，超越現狀的動力卻少了。

《哈利波特的特》被英國 12 家出版商拒絕過，連吃 1 年閉門羹後，《哈利波特的特：神祕的魔法石》（Harry Potter and the Sorcerer's Stone）才被認為「值得印成書」。時至今日，光是《哈利波特的特》首部作品，已經賣出超過 1 億冊，而系列作品銷售更是逼近 4 億冊，著實是全全球銷售最好的系列作品之一。J. K. 羅琳在成為世界上最有名作家之前，她啃食著自己的難題。失敗是人生的部分，可能澆熄我們的抱負和一切成就感。與失敗共處是一門沒有盡頭的功課，一個人要花好長的時間，才能在心理上做好準備。

資料來源：天下雜誌 <https://www.cw.com.tw/article/5082221>



__年__班 姓名：_____

請填上正確答案：○或X

- () 1. JK 羅琳雖罹患憂鬱症，卻不自我放棄，勇於面對，突破困境。
- () 2. JK 羅琳創作的哈利波特從未出版社拒絕，順利出版。
- () 3. JK 羅琳克服自身弱勢並掌握潛在的優勢能力，闖出屬於自己的「一片天空」，成為暢銷作家。

__年__班 姓名：_____

請填上正確答案：○或X

- () 1. JK 羅琳雖罹患憂鬱症，卻不自我放棄，勇於面對，突破困境。
- () 2. JK 羅琳創作的哈利波特從未出版社拒絕，順利出版。
- () 3. JK 羅琳克服自身弱勢並掌握潛在的優勢能力，闖出屬於自己的「一片天空」，成為暢銷作家。

__年__班 姓名：_____

請填上正確答案：○或X

- () 1. JK 羅琳雖罹患憂鬱症，卻不自我放棄，勇於面對，突破困境。
- () 2. JK 羅琳創作的哈利波特從未出版社拒絕，順利出版。
- () 3. JK 羅琳克服自身弱勢並掌握潛在的優勢能力，闖出屬於自己的「一片天空」，成為暢銷作家。

__年__班 姓名：_____

請填上正確答案：○或X

- () 1. JK 羅琳雖罹患憂鬱症，卻不自我放棄，勇於面對，突破困境。
- () 2. JK 羅琳創作的哈利波特從未出版社拒絕，順利出版。
- () 3. JK 羅琳克服自身弱勢並掌握潛在的優勢能力，闖出屬於自己的「一片天空」，成為暢銷作家。

__年__班 姓名：_____

請填上正確答案：○或X

- () 1. JK 羅琳雖罹患憂鬱症，卻不自我放棄，勇於面對，突破困境。
- () 2. JK 羅琳創作的哈利波特從未出版社拒絕，順利出版。
- () 3. JK 羅琳克服自身弱勢並掌握潛在的優勢能力，闖出屬於自己的「一片天空」，成為暢銷作家。

__年__班 姓名：_____

請填上正確答案：○或X

- () 1. JK 羅琳雖罹患憂鬱症，卻不自我放棄，勇於面對，突破困境。
- () 2. JK 羅琳創作的哈利波特從未出版社拒絕，順利出版。
- () 3. JK 羅琳克服自身弱勢並掌握潛在的優勢能力，闖出屬於自己的「一片天空」，成為暢銷作家。