

在《放鬆》中重新看見自己的力量

一、閱讀動機

老實說，我從小就是一個非常不愛讀書的人。只要看見厚厚的書本，我的腦袋就會自動關機，心裡只想著怎麼趕快逃走。對我來說，讀書是一件需要「很大勇氣」的事，因此我一直和閱讀保持著距離。

但說這些並不代表我完全討厭書。偶爾，我仍會被一些短篇文章或故事吸引，只要一小段文字就能讓我明白之前模糊的事情。書籍確實有它的可取之處，只是我一直缺乏耐心去認真閱讀。

一次，在一門與放鬆和呼吸練習相關的課程中，老師要求我們閱讀洪啟嵩老師的著作並撰寫報告。起初，我只是想著：「隨便找一本，看個大概就寫完報告。」

我沒有打算深入閱讀或感受書中的內容，只把它當作一項要完成的任務。

然而，當我走到圖書館老師洪啟嵩書籍區並拿起《放鬆》時，令我意外的是，這本書給我一種非常輕鬆的感覺。它不厚重，也不讓人有壓力，封面簡單得讓我覺得舒適。這份感覺激起了我的好奇心，我決定翻閱幾頁。

沒想到，短短幾頁就讓我改變了態度。老師的文字沉穩、平靜，完全不會給讀者壓力。這本書不像那些厚重的書籍讓人望而卻步，它彷彿邀請我坐下來，深呼吸，慢慢感受。我開始想繼續閱讀，不是因為被迫，而是因為書中的內容正好觸及到我當時的疲憊。

二、獲得啟發的章節內容

1. 放鬆不是懶散，而是身心回到自然

書中最讓我改觀的是這句話：「放鬆不是懶散。」

以前的我，以為只要不讀書、不做作業，就是放鬆。但那其實只是逃避，是拖延；心裡依然緊張，身體也沒有真正休息。

洪老師指出，真正的放鬆是一種「回到自然」的狀態，是讓身體從長時間的緊繩中恢復過來。我看到這一段時非常震撼，也忽然理解了自己為什麼明明什麼都沒做，卻還總是覺得累。

書中那句「緊張是身體的記憶，放鬆是身體的禮物」，像是一把鑰匙，讓我打開自己內心的一扇門。我第一次覺得，也許我應該試著認真面對自己的身體，而不是一味逃避。

2. 呼吸是最柔軟也最有效的入口

書中教的第一個練習就是「自然呼吸觀」。沒有複雜步驟，只是坐好、閉眼、感受氣息。

我照著做的時候，竟然感到前所未有的平靜。短短幾分鐘，我平常總是緊繃的肩膀慢慢鬆下來，心跳也變得穩定。那一刻我真正明白：原來平靜不是要跑很遠去找，而是在呼吸之中就能找到。

3. 身體真的會記住我們所有的緊張

某一章中提到，身體會默默記住我們長期累積的壓力。我才意識到自己平時總是皺眉、縮肩、呼吸很急，也難怪常常覺得焦躁、疲勞。

照著書中的方法，我試著放鬆眉心、放低肩膀、讓胸口變得柔軟。就在那一瞬間，我竟然有一種說不上來的感動，好像看見了一個努力了很久卻從未被好好對待的自己。

三、自我反思與觀點

讀完《放鬆》後，我最明顯的改變不是突然變得超級勤奮，而是我開始願意和自己相處。過去的我只會追求速度，讀書也想快快結束，因此越讀越煩躁。但現在，我願意讓自己慢一點，先放鬆，再開始閱讀。奇妙的是，當我不再逼自己時，我反而看得更清楚、也更容易專心。

這本書讓我認識到：放慢不是懦弱，而是一種清醒；呼吸可以讓混亂的心安靜下來；面對壓力，比起硬擰，更重要的是讓自己柔軟；放鬆是面對生活的力量，而不是逃避的方法。

我開始在日常生活中做小小的改變：上課前深呼吸三次、讀書前放鬆肩膀、睡前調整呼吸。或許看起來只是微不足道的動作，但它們真的讓我變得更穩、更能集中注意力。

從一個原本完全不愛讀書的學生，到今天能寫下這份心得，我知道《放鬆》不只是本教技巧的書，而是一份讓我重新認識自己的禮物。它讓我明白，真正的改變不需要很大，而是從願意放鬆、願意開始、願意面對自己那一瞬間開始的。

四、參考文獻

洪啟嵩（2008）。《放鬆》。全佛出版社。