

在生病的這段期間裡，我走進了城品書店，找尋著可以讓自己心裡好過一點的書籍，找著找著就看到了這本書，大致翻閱了一下後選擇把它帶回家，因為我不喜歡看滿滿都是字的書，那會讓我很暴躁且沒耐心，而這本書每頁都會出現可愛小插圖，不僅讓我感到放鬆，也真正發揮到撫慰的作用。不管是平靜或是煩躁的時候，翻翻它就能安慰了心靈讓我心裡好受點。

在第一章的第 28 頁講的是「不斷責怪自己的人」，內容講到遇到每件事都會不斷地否定自己，覺得自己每件事都做得很爛很糟糕，為甚麼我不能跟其他人一樣優秀。但為何我們要時常對自己惡言相向呢？為甚麼不對自己說「現在這樣就很好了」。其實常常告訴自己做得很好了，已經很棒了是一件非常重要的事情；在第二章的第 60 頁講的是「太過顧慮他人的人」，不是有能力做到就一定要做，譬如朋友因為有事需要常住我家，卻因此讓我的生活品質變得比以前差。但真的體恤是「希望和對方維持良好關係因此自然而然做出的貼心舉動」，而不是為了幫助到對方而委屈自己；第三章的第 126 頁講的是「總是用笑容掩飾的人」，是人都會有喜怒哀樂的情緒，所以不用強迫自己一定要用笑容掩飾那些不快樂，「你可以不用努力讓自己開朗，痛苦的時候笑容可以消失，可以說出我很痛苦」；第四章的第 162 頁講的是「覺得自己沒有歸屬的人」，我也會常因為待在一個群體裡覺得自己格格不入，常常因為想法跟別人不一樣而認為沒辦法相處，感覺在任何時候都找不到歸屬感。但尊重雙方是非常重要的，且以「人不可能互相理解一切」為基礎，區分他人與自己，聚焦在自己的「喜好與快樂」上，笑著活下去會輕鬆許多。

在最一開始生病時，我沒辦法想到書上這些安慰自己的話，更不用說要做到了，直到現在經過無數的藥物以及心理治療，我漸漸的把自己活的是發自內心的快樂，也很少再去強迫做自己不喜歡的事情。而在接觸這本書籍後，我更能讓自己不再活得如此痛苦，並且學會了很多如何安慰自己的內心，如何用最合適的方式告訴自己別在意的這麼多，很多時候真的只要自己喜歡就好了，這些話也確實幫助到我很多。或許書裡面的部分內容我還沒辦法深刻理解，有時候的我也根本無法想起這些話，但它帶給我很多原本沒有過的想法，讓我知道原來不是只有我這樣，不是只有我感到無助害怕孤單，不過那些人卻都能找到方法協助自己脫離負面，任何時候只要告訴自己「現在這樣就很好了」真的能放

過很多無法原諒自己和過不去的時刻。譬如我朋友說暑假想來我家住，但是我喜歡有一個的獨處空間，即便朋友與我關係在好，我也選擇拒絕她，就像書裡說到的是在自然而然的情況下的貼心舉動，而不是強迫自己做些會讓對方開心的事情。或許直到現在我還沒完全好起來，但比起以前頹廢的自己，現在的我能夠做到事情變多了，能夠思考的層面更多了，能夠安慰自己的能力也逐漸進步，而最重要的一點，無論我如今是否做得很好，又或者是在別人眼中我是不是一個正常人，現在這樣就很好了。

參考文獻:《現在這樣就很好 55 個告別心累的方式》Kii—著 Yukiyu—監修 林佩玟—譯