

## 與自己和好如初

### 1. 閱讀動機:

這本書是我偶然在家中發現的，一開始是被封面文字排版所吸引，接著細看文案後，知道它是一本關乎人性、情緒、生命的書籍，而且是作者真實的人生經歷和體悟，我非常喜歡看這類書籍，從一位完全與自己無關的陌生人身上，看見這個人對人生的見解及感觸。於是當即決定選擇這本書了。

### 2. 從中獲得的啟發:

其中一個小節令我印象深刻，就是「無論有沒有改變，我們都是自己的樣子」，這個道理並非從沒耳聞，也並不是不懂，只是「懂」跟心裡「做」不做到是兩碼事，好比「做自己，別在乎他人眼光」，千古道理大家都懂，可真正實踐的人寥寥無幾。我曾經非常討厭「改變」，生活的、朋友的、自己的，多數改變都是為我所不喜的，因為惶惑不安所以厭惡，知曉本質其實是「懼」使我更難從容看待，使用深沉的厭惡感讓自我認為「改變是不好的」。在過去一段漫長的憂鬱時光裡，我見證生命中的大小變化，像是「因環境變化，與好友聚少離多」、「因時間變化，姐姐去異地讀書，一年見不著五次面」、「因自身原因，與家人關係日漸疏離」等等。我呢？我變得愈加沉默，身體逐漸疲憊不堪，彷彿是一匹皮包骨的馬兒，揹著超出負荷的重物，緩慢地前行，脊椎骨隨時有碎裂的危險，可奈何世界不允許我喘息。從前，我絕對是個愛笑的人，既活潑也算得上樂觀，沒成想，一顆心真的倦了、沉了，原來會令我判若兩人。窒息、死寂、空洞、虛無，驀然回首，拖著行屍走肉的身軀存活的那幾年，曾是我最想抹煞掉的過去，即便如今早已是另一個我，我也無法完全釋然，但在時間的不斷推進下，我也在學著接受，這何嘗不是種改變呢？

「改變」有好有壞，都是身而為人必經的過程，壞的改變也不是一昧地失去，在

失去過後，也許會讓你心境有所轉變，把世事看得更加通透，人心也更寬容。

### 3. 文章閱讀後心得：

閱讀完這本書，覺得內心有種很平靜甚至成長了的感覺，大概是接收到跟自己不同的觀點，覺得很多以往糾結的事情，原來也可以這樣去思考然後慢慢放下，更沉穩地去面對。書中佳句比比皆是，有幾句我尤為喜歡，第一句「這世界最溫柔的事就是送在乎的人走他想走的路。」，何其柔軟何其不容易，這句話背後表示著對於在乎之人，無論對方去往何處都給予祝福，可做得到的少之又少，我想我也做不到，若是對方想走的路會離開自己，免不了會疼痛難忍。第二句「當然無法完全理解別人的愛，就像我們無法做到感同身受，無法懂得那些別人身上的切膚之痛。我們並不會非常喜歡別人愛我們的方式，就像是別人也不全然喜歡我們愛人的方式。」，每個人都是完全不一樣的個體，就算是雙胞胎也無法完全了解另一個與自己如此相似的人，我們不理解他人的同時，也該換位思考一下，自己的所作所為也並非人人理解。最後一句佳句是「有一天時間會把你的想念變成僅僅是想起，把愛著變成僅僅是愛過。」，時間真的是最好的治癒，那些曾經以為一輩子都無法淡化的熱烈情感或者濃烈苦痛，都在時光洪流中不堪一擊，沒有甚麼事情是過不去的，只是時間長短問題。

### 4. 參考文獻：

書名：與自己和好如初

作者：不朽

出版公司：時報文化