

113 學年度第一學期「閱讀心得寫作競賽」

班 級	室設二 1	學 號	
姓 名	蔡宛辰	聯 絡 電 話	
指 導 老 師	陳厚君	書 本 類 型	紙本
標 題	「所有溫柔 都是你的隱喻」 閱後心得寫作		
作者/編譯者 不朽-著 出版社 皇冠出版社(香港)有限公司 ISBN 978-957-33-3535-1 出版年月 2020 年 5 月 版 次 初版 作者介紹：不朽 原名泰勒，90 後的香港女生，畢業於台灣師範大學國文系，目前就讀北京電影學院電視劇劇作研究所。 偏愛世間一切浪漫的事物，偶爾悲傷，盡量善良。活好自己，再熱愛這個世界。 不朽的意思是，不要成為一個腐朽的人。 內容簡介： 溫柔 你終會綻放，在人間的悲歡季節， 是情 仍迎來自己的無數個晴天和獨一無二的氣候。 溫柔 徘徊是為了抵達，迷惘是為了確定。			

是風 | 漫長的人生你永遠只能奔赴，只能勇往，
只能風雨兼程地闖。

溫柔 | 雨還是一直下個不停。

可是我還是想要嘗試去愛那些寒冷和潮濕的日子，
是雨 | 去愛那些不如意的時光，去愛那個四崩五裂的自己。

溫柔 | 終究會過去的。縱使這個「終究」裡，
沒有人看見我度過了什麼，
是雲 | 才能釀成雲淡風輕的「終於」，
才把「總有一天」走成現實。

溫柔 | 願你以後每一次的變好，都不是為了別人，而是為了自己。
是你 | 願你終於不再做別人眼中的你，只做自己世界的唯一。

內容摘錄：

「美好的事物也許並不少，只要你願意相信，足夠相信所有的影子背後會有強烈的光源，每個孤獨的黑夜都伴隨著黎明，閃耀的新城彰顯在最暗的夜空裡。只要你願意相信，總有一天期待不會落空。而我們總是，在這相信如願的過程中，把騰空的心臟填滿。你知道的，只要有一點盼望，就足以支撐過度那漫長的頹唐。」（p. 18）

「離開過去的自己，經歷現在的自己，抵達未來的自己。我們其實不知不覺每分每刻都在經過這三件事。」（p. 24）

「你是人間的不可失，卻也是人間的不可得」（p. 278）

「你身上的光，是我給你的喜歡。如果有一天歲月沒收了我對你的喜歡，你不過如擦身而過的平凡。」（p. 280）

我的觀點：

看完這本書後，能使我原本煩躁的情緒好好的得到釋放壓力的發洩口，他用了 晴、風、雨、雲寫下了四種不同的成長階段，也用這四種不同的角度來溫柔的訴說出他的經歷和建議，最後用了「你」也是「我自己」做了結尾。

第一段「晴」，他講述生命的浪漫與美好，有些人、事、物不一定會有好的結果，但過程中的美好也值得被發現也很重要。「後來我才慢慢地發現，原來期盼的意義從不在於最後是否能去摘到星星，而是在於仰望星辰的每個當下。我想也是，這些星星點點的期盼承載著我們過去一整年的自己，同時也充滿了自己一整年的支柱。」

（p. 13）

這段話在告訴我們，做某件事時，最後的結果必然重要，但更重要的是當下因想達成目標而發光發熱的自己，他所說的摘星星就像是我們追逐的夢想，因為太想擁有，所以值得讓我們全力以赴的努力付出，就算最後失敗了，但在過程中耗費精力努力過的我們，怎麼不能算有所成就呢。

第二段「風」，這在講述在成長的路上，不會有人等著你，也不會有人能一直陪著你前行，終究都只是路上的過客而已。「重要的不是這個世界有多大，那些都不是你的，只有你走了多遠的路，才是完完全全屬於你自己的禮物。成長也是，重要的不是世上有多美好或善良或強大或優秀的人，而是你自己，成為怎麼樣的人。」（p. 56）

「世界」就像學校，「大」就像學校所獲得的榮譽，但這些榮譽終究不屬於「我」一個人的，只有自己去努力，去奮鬥所得來的東西才能算是真正的屬於自己的禮物。就像重要的並不是你的同事、你的朋友、你的家人有多麼美好、善良、強大、優秀，因為那些榮譽都不是你，重要的是我們自己能成為怎麼樣的人，得到多大的成就。「去到一個新的地方，就會離開那個舊的地方。和一些陌生人相遇，就和曾經同行的人告別。人和人的心從遠到近，又或許慢慢地從滾燙到冰冷，後來才發現，不過是人間的常態。」（p. 56）

這就像是在搬家、轉學、畢業一樣的道理，成長的道路上總是少不了離別，或許離別才能讓我們成長，讓我們更加的堅強，一次次的離別讓我們在今後的人生道路選擇上不再那麼的艱難，懂得放手或許也是好的開始，認識新的人、事、物不過也只是這趟道路上的常態罷了。

第三段「雨」，雨代表念舊，不是壞事，念舊的個性使人變得深情。「原來不只快樂的記憶，有些悲傷的記憶卻在很久以後，用一種另類的方式溫暖著現在的我。你看，你看啊，你曾經崩裂的不成樣子，你曾經那樣的殞碎過，現在的傷又算什麼。有時候也會想，還好那些記憶不曾老去。還好我仍然改不了念舊的習慣，我才能在那麼多綿綿續續的日子裡藉著一點來自舊日的光或者暗，爬山過淵，翻山越嶺，來到了現在。」（p. 136）

讀了這段讓我了解回憶不只有開心的，連傷心難過的也會被好好的封存在腦海中揮之不去，但這些不管是悲傷或者歡樂的回憶也許在未來的某一天能用另一種方式溫暖的安慰著破碎的你，念舊不是壞事，念舊能讓我們在痛苦的時候多一絲絲溫暖，讓我們在黑暗的谷底多了一束光，這些回憶都是無比珍貴的。

第四段「雲」，這在訴說我們曾經受過的傷與痛苦、人生的遺憾都值得收藏。「我只希望你永遠記得，那些傷痕都是你用力生存的印記，那些疼痛都是你絢爛經歷的痕跡，而你在這些或深或淺的朝夕中，沉穩的成長，成長為如今的美好模樣。後來的是就交給未來的自己去努力。」（p. 192）這讓我懂得疼痛的回憶也能讓人成長，就像努力的傷疤是戰士的勳章，因為曾經受過傷，所以必須告訴自己要記得，不能在同一個地方跌倒第二次，要記得自己如何成長，在漫長的歲月裡，「傷」是必不可少的，它們能讓我們逐漸變得茁壯和茂盛，它們是成長最好的催化劑，每個人都必不可少的。

第五段「你」，他讓我在每每崩潰的時候，能成功的撫慰我的心靈，接受自己的平凡，原諒自己的缺憾，讓我了解努力並不是為了讓別人喜歡，而是為了讓我更喜歡自己。「和自己說：你要和末日賽跑，趕在末日降臨之前，去尋覓一些不談朝夕的快樂，那些明天的憂傷就留給明天的自己，好嗎？」（p. 280）我從此懂得人，只要活在當下，才算真正的活著，意外和明天不知道哪個會先到來就別想那麼多了吧，只要活在當下，只要現在是開心的，只要你還感受得到自己生命的溫度，就去做吧，想做的事，想說的話，想見的人。

別為難自己，能快樂就別等，失去的就別怨恨，學會放下也是一門課，認真對待擁有的，努力實現嚮往的，學會釋懷無力的，這樣才對得起自己這漫長又短暫的一生吧。最後，別忘了最初的自己，別被世界掏空了生命。

