

114 學年度第一學期「閱讀心得寫作競賽」

班 級	四室三-1	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	「當所有雨都下進眼睛裡」閱後心得寫作		

作者 - 溫如生

出版社 - 皇冠出版社(香港)有限公司

ISBN - 978-597-33-4295-3

出版年月 - 2025 年 6 月

版次 - 初版

作者介紹：

溫如生

生於仲夏，同愛庸常。

仍在學習與自己和解。

已出版散文集《聽說時光記得你》、《聽說時光記得你【四時如歌版】》、《願你在深淵盛放》、《當所有雨都下進眼睛裡》，長篇小說《來生別哭》，詩文集《我想把你留在昨天》、《致那些殺不死的浪漫》。

內容簡介：

即使眼淚已經乾涸，

我依然要把你寫下來。

☁積雲

我們每個人都是容器，可以用很多東西填滿——

比如愛憎，比如傷害，比如孤獨，比如其他。

⚡驟雨

只擁有回憶，是一件多心碎的事情啊。

我們就別提從前了吧，反正也沒有以後了。

↓餘潮

真正使我感到悲哀的，不是一切的逝去，

而是記憶裡我曾經認為意義非凡的所有深刻，原來都淺薄至極。

☀晴隙

如果什麼都不能再相信的話，相信瞬間吧。

哪怕它們縹緲又虛無，但一定，有某個瞬間是真實的。

全書以四輯、四首配樂，二十四篇散文與兩篇短篇小說，串起從糾結、

掙扎，到看破、釋懷的心路。

那些狠狠疼痛、用力纏繞的愛，都只是蛻變前的序曲。

當雨水與眼淚混在一起的時候，潮退，天光還是會回來。

最後的和解，不是與你——是與自己。

內容摘錄：

「愛和傷害，這兩者之間是沒有衝突的。

或者說，愛在某種程度上本身就是種傷害。」(p. 27)

「愛是以鮮花交換匕首。而我們在傷口裡種下花。」(p. 30)

「你曾在成為我生命裡，劃過一筆濃重的墨。

因此我需要用更多的色彩去覆蓋，僅此而已。」(p. 97)

「你的精神世界宛如一顆我無法輕易抵達的遙遠星球，我想在那裡裝上雷達，探測未知領域的同時，也掌控所有難以預測的天氣變化。」(p. 117)

「每個人內心的探索都是一場微觀但壯麗的旅程，永遠沒有終點。」

(p. 118)

「然而，我到底留下了什麼呢？

我既留不住歲月注定要帶走的人，更留不住那些主動選擇離開的人。

回憶為什麼顯得如此珍貴呢？

無非是因為我們都清楚地知道，時間的不可重複性，是最致命卻也最迷人的真理。」(p. 137)

「明明當時也曾小心翼翼地珍惜著那些稱得上是幸福的片刻，如今卻像價值連城的益器一樣碎落一地，割傷了彼此的手。

我們日日經過，卻無人清理。

我思考了很久。不知道破碎之後的東西，是否還與破碎前擁有同等價值？」(p. 146)

「人類習於相互依賴和陪伴，擁有無法割捨的羈絆和牽掛是常情，同時也是我們最深切的渴求。然而，我們卻經常忘記，其實每一個人本質上都是孤獨的個體。」(p. 150)

青春的甜頭，總是在我們站在青春之外時才能嚐到，就像過期的水果硬糖，只在某次大掃除時短暫黏住牙齒，隨即就溶化成酸澀的糖精。

(p. 153)

「我想，愛與陪伴是我們給予彼此最珍貴的部分。

我們很想念你。希望時光能夠倒流那般地想念你。

而如今，好好記住你，卻是我們唯一能做的事情了。」(p. 171)

「所以，如果什麼都不能再相信的話，相信瞬間吧。

相信每個心顫的瞬間，相信誓言說出口的瞬間，相信淚水模糊視線的瞬間，相信擁抱的瞬間，相信每次愛或不愛的瞬間，相信流星割開夜幕的瞬間，相信懷疑產生的瞬間，相信進退兩難的瞬間，相信那些捨不得的瞬間，相信風拂過臉類的瞬間。

哪怕它們縹緲又虛無，但一定，有某個瞬間是真實的。

這就足夠了。沒有永遠，只有我們永遠存在於所有的瞬間裡。

——因為生活裡仍然需要盼頭。」(p. 181)

「而我們每一個人，都是愛的主體。在給予與接收的潮汐間，不斷確認自身存在的光譜。恆常地愛著，恆常地被愛著。還是要這樣相信著。」
(p. 193)

我的觀點：

這本書就像一面鏡子，映照出曾經在情感世界中脆弱又無力的自己，也從中看見了愛與傷在本質上的相互依存。作者溫如生；不急著成為醫者為我們開藥方，他像是陪伴，把我們不曾勇敢面對的情緒抽絲剝繭，並溫柔的告訴我們——脆弱本身也是一種力量。有的人走進你的生活，會變成你的光。而有的人，反而會帶走你的光。

在感情方面，若有一方總是居高臨下，在於低位的那方，便會很自然地丟失了自己，換來了是無盡的委屈與傷痛，像是砧板上的魚肉，任人宰割。所以在愛裡千萬不要全然丟失了自我。忘了愛與珍惜自己，換得了人為刀俎我為魚肉的「地獄」。

一段好的愛情會讓女人越來越美、男人越來越有自信，為彼此帶來光彩。相對的若是不好的愛情，會給彼此帶來數不清的失落感與傷害，折騰的神采盡失，對生活與未來也失去了憧憬。

對的人總會有聊不完的話題、看著對方會不自覺的微笑、在一起

時，心靈是放鬆與自在的、會感覺到雙方的契合與認同，眼神也會不由自主的望向他、靠近他，彼此在一起就是愉悅的自在與舒服。

試想一旦從戀愛中，進一步的踏入婚姻，那麼更是一場豪賭，選錯了，就像是踩入泥沼，很難爬起。每日像陀螺般打轉著無法喘息的生活，甚至於會帶給你一身的傷，丟的不止是青春，甚至於是丟了一生的快樂與幸福。

所以婚姻的選擇大於經營，是好是壞，都要用一輩子去驗證。戀愛時的甜言蜜語、山盟海誓都沒有用，因為一旦進了婚姻，就是彼此的理解、信任與包容。更要小心翼翼的去維護與珍惜。這當中的修煉，皆是為了邁進與牽起彼此的手，一起成長與共度餘生。願我們在十里青山、無垠天涯中覓到對的人，成為我們的光。彼此擁有共同的終點站——「執子之手與子偕老」。

在偌大的世界中，若尋覓不到這樣的人，我們就成為自己的光，愛自己，這就是最好的「養生」。畢竟每個人，都是孤獨的個體，只有頻率相同的人，才能看見彼此內心深處不為人知的優雅，才能相處的舒服。愛自己，即使默默不語，感覺也輕鬆自在與愜意。

愛過的人，就算不能帶來永恆，終究會成為你生命中一部分的風景。而失去、破碎、傷痕，會讓人更懂得珍惜瞬間。人生中許多時刻並不是要追求答案，而是去相信啟程就會到達想去的地方，去感受，去與

未知共存，去觸摸無邊的想像。

我很喜歡書中的一句：「我們每一個人，都是愛的主體。在給予與接收的潮汐間，不斷確認自身存在的光譜。恆常地愛著，恆常地被愛著。還是要這樣相信著。」這段話就像是對生命的告白，即便愛會讓人受傷，仍要相信它；即便失去讓人傷痛，仍要重新出發。一旦遇到了、確認了，就勇敢的走向愛。

或許人生的終點課題不是如何不受傷，而是如何讓傷口也開出了花。不是如何緊握永恆，而是學習在短暫的時光裡真實地愛、真實的活著。正如書中所說——「沒有永遠，只有我們永遠存在於所有的瞬間裡。」足矣。