

## 想把餘生的溫柔都給你\_心得

提報人:曾善菲

在夜深人靜時細細品讀這本書，好比用文字，以最柔軟的姿態，洗滌並陶冶著那些被封閉的瘡疤。文章表達不算深澀，但也不這麼好讀。其中運用了不少華麗的詞藻鋪成文句，經過消化，並能品嚐出字句中的信息與精華。閱讀這本書，其實花費了不少的時間，讀的不只是書，同時也是在讀自己的內心。可以在不同的篇章中，看見自己的故事以不同的情境被訴說，很真實、很赤裸，同時卻又被療癒且接受著，那是何等溫柔。

文章的開頭以青春作為序曲，細寫青春時期，既平凡又閃亮的美好時光，以樸實的文字，將細碎的日子拼湊成青春的模樣。那時的人、是、物是那麼的青澀美好，彷彿把所有的離別、遺憾都被青春時的不穩定、不確定性合理化了。此篇章我最喜歡的一句話，是「我們都要把自己照顧好，好到遺憾無法打擾。」我想這就是青春教導我們的其中一課，學著接受失去的同時，也別忘了讓自己繼續往前、成長。

接著延伸到生命中每段旅程，本書談及了離鄉背井求學的辛酸、親人之間的摩擦、學業到處碰頭，以及面對一段戀情的結束等故事。每趟旅程都具有其存在的價值，即便是連悲傷，在我們的生命中也等同重要。不論是錯過、遺憾、苦澀、失望、離別，必然都有它發生的意義，我同意作者的看法，悲傷終究會過站，有些感受是需經過時間的醞釀，才能提煉出其中之甘甜。

在愛人這個篇章，則是描寫一段良好的愛情關係，該以何種樣貌呈現。我也曾經有過為愛奮不顧身的經驗，不但未得到期望中的結果，反倒因為自身的魯莽而搞得一身傷。為了盡快治癒問題，於是習慣從自身撕扯太多東西，每當重新開始一段感情，願意付出的東西也逐漸變得有所保留。從作者的角度來看，或許三十歲的我們，已不再展現光芒，如果為了讓自己無動於衷而麻木情感，實在太過於浪費人生，儘管當下的情緒是悲傷的、痛苦的，也不必扼殺那種感覺，其中伴隨的，還有曾經的快樂，所以千萬別隨著時間增長，而淡化愛人的能力。

談及失去，是大部分人不樂見的，在結束一段戀情時，我曾經為了避免反應過度悲傷，於是隱藏自己的情緒，有時候甚至被自己欺騙都不自覺，直到時間一點一滴的流逝，才發現暗藏在內心的悲傷逐漸吞噬侵蝕著我的靈魂，身體像是被細線牽動著的傀儡，一不留神，就會變成失去靈魂的空殼。如何正面去面對我們的失去是一大難題，但本書讓我知道世界上不是只有我如此害怕面對失去，大多數的人都必須很努力，才有辦法談然地面對失去的悲傷，失去的當

下也別氣餒，因為每件事情必然都有其發生的原因，失去的同時，宇宙自然會給予相對的收穫。

大部分的人都有被時間拖曳著向前行的經驗，它迫使著我們接受事實，不管事實有多難堪。起初閱讀時，並不太能接受作者所傳達的想法，彷彿作者把一切責任交給了時間，只將自己浸漬在悲傷與離別的惆悵情緒，咀嚼每段回憶中的刻苦銘心，過程如同戒斷期般，晝日食不下嚥、夜間難以入眠，難以從如夢似幻的美好時光抽離。當我讀完這本書才頓悟，或許人生就是如此，越是急著抑制情感的抒發，越容易導致身心靈產生不良的後果。不如就讓時間以它自己的方式稀釋悲痛及思念，並在它不卑不亢的溫柔下，得以治癒傷痕殆盡的心靈。

最後，談及餘生。隨著生活所帶來的不幸、失去與磨難的累積，不知不覺中，心已成千瘡百孔，不再像青春時期的模樣，稚嫩而勇敢的去相信、去給予愛。即便如此，我想作者更傾向做個不畏世道、隨心而活的少女，不願因內心的自我牽絆及阻撓，而錯過體驗生命而感到遺憾。

閱讀完這本書後，使得我不得不掀開內心深處的瘡疤，好好檢視並舔舐那些未被好好療癒、應被時間淡忘掉，卻又隱隱作痛的傷。因為經歷過、受傷害過，所以願意給予自己相對的溫柔，更願意善待自己，給予自己更多「拾獲」的機會。如文章所訴，來日方長，長到還有無盡的時光可以去原諒，可以搗碎曾經擁有的悸動。可以的話，我也願意與過往那些美好與悲傷的回憶共存，並開始嚮往餘生。