

學校名稱：私立曉明女中
年 級：二年級
班 級：己
科 別：
名 次：甲等
作 者：巫禹誠
參賽標題：努力成為更好的自己
書籍 ISBN：9789573335351
中文書名：所有溫柔都是你的隱喻
原文書名：
書籍作者：不朽
出版單位：皇冠文化出版有限公司
出版年月：2020 年 5 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

不朽，別名泰勒，偏愛世間一切浪漫事物，偶爾悲傷，儘量善良。活好自己，再熱愛這個世界，而不朽的意思是，不要成為一個腐朽的人。

在本書中不朽透過 35 篇全新創作的散文，分享最私密卻又貼近，最難過卻勇敢的自己，透過他人生中各種經歷，各種溫柔的練習，證明自己已經足夠溫柔。

二、內容摘錄：

花朵不需要向誰證明自身的美麗，因為它的存在本身，即是美好。(P.89)

你要自知，你要懂得，有些人你只能偏愛，而有些人你只能目送他離開。(P.93)

最好的人不一定能陪你度過每一程，卻一定能成就你的豐盛。(P.129)

原來最冷的一天也有美好，原來灰暗的人也能擁有溫煦。(P.176)

要勇敢要勇敢，歲月託付給你的遺憾，就當作是過去時光的一種私賞，囑告你要風雨永往。(P.214)

既然我無法拒絕成長，那我就要讓時光踏著感謝而來，說承蒙你的努力，成為更加溫柔而美好的自己。(P.221)

三、我的觀點：

人生路途上會遇到分離、擁有、失去……等的各種經歷，而看完這本書我懂了好多道理，例如：對自己無能為力的事情釋懷，懂得自己就算平凡也能擁有很精采的人生，也學會了努力是為了自己而不是旁人，而我認為這一切是因為我

和作者都親身經歷過吧！我們都在成長道路上慢慢摸索，並學習成為一個溫柔的人。

我很喜歡書中一句話：「不害怕萎靡，你有自己的花期」，以前的我總是想要模仿別人，總覺得我哪裡都不如別人，我逐漸明白，原來我也可以等來我的花期，儘管偶爾失敗、偶爾成功、有時沒自信，但有時卻想把溫柔給我周遭的人，讓他們感受到我的溫暖，這些都是我，哪怕不像別人那般耀眼，那般萬人迷，我是我自己。

所有的不凡都從平凡開始，在看這本書之前我問了我好多次這樣的問題，「為什麼別人可以這麼優秀？是不是我用盡全力也追趕不上他們的腳步？」我發現當我遇到挫折我會否定我自己，甚至認為我的付出是徒勞，也常常為一次失敗而糾結好久彷彿掉進泥潭無法自救，但現在的我感受到了別人給我的力量，書中給我的溫柔，讓我打破自己心中的那面牆，而去重新定義我自己，我發現每個我都是最獨一無二的，沒必要把自己局限在一個失誤上，接納不完美釋懷挫折。

從幼稚園開始，我被家長鼓勵參加演講比賽，一路過關斬將從未丟失前三名的寶座，但在我國小五年級時，因為生病而疏忽了練習，聲音一直都是沙啞的，但我還是堅持要到場並演講完畢，即使我要盡我最大的努力壓住我喉嚨裡的搔癢感，和想咳嗽的感覺，在我開口的一剎那我沙啞了，但我還是盡我最大的努力完成那次演講，最後也沒有得名，說實話那對當時還未嘗過失敗感覺的我簡直是天大的打擊，到了國中我想了想還是鼓起我最大的勇氣報名了閩南語演說比賽，我練得比以前都勤奮，也釋然了對名次的執著，最後拿下了校內第一名，但我卻放棄代表學校參加縣賽的機會，一開始的我眼裡只有名次，後來的我拋開一切、心無雜念的做我自己，也應證了一句話：「經驗告訴我，一個人的專長不見得是最重要的，最重要的是生活和成長，享受人生、善待自己、勇於冒險。」

我找到我認為的溫柔，書中說溫柔是沒有定義的，端看各人如何解讀它，我認為的溫柔是「釋懷」，釋懷不等於不在乎也不是無所謂，對學生時期的我來說它是在我每次的測驗完，接受我的分數並發現錯誤檢討、改進，下次不要犯同樣的錯誤就夠了，放過自己也懂得釋懷分數，我變得努力，因為我想讓未來的自己成為我想成為的樣子，也讓未來的我不管在哪一段關係中，可能是愛情也可以是友情，可以全心投入，也可以溫柔得放下，所謂「重重的拿起，輕輕的放下」就是這樣吧！

在世事難預料的人生路上，我一直期許自己要永保初心，我最崇拜的老師說過：「一路走來始終如一」，不管走了多遠，我都要跟自己說不要忘記你是怎麼出發的，也別忘了妳一直在追求什麼，當然每個階段的我，責任不一樣，要完成的事也不同，但我唯一不變的目標依然是要努力前進，要溫柔對待，我要努力當一個溫暖他人的小太陽，把「溫柔」這個每個人都定義不同的詞傳遞給我身邊的人。

四、討論議題：

1.對於你來說溫柔是什麼？

2.如果你知道你用心付出和經營一段關係，最後卻被傷害或是有不好的結局，導致雙方不歡而散，你會後悔遇見對方嗎？為什麼？