



班級：餐二甲

姓名：周宜湄

書名—如果可以簡單，誰想要複雜

我的觀點

「簡單」是當某個生命的齒輪開始轉動就被賦予的禮物，單一而純真，突然人們回過頭來，才驚覺不知不覺地，那似乎是最早遺失的童真。

書中寫到：「做大家喜歡的樣子很簡單，做自己最喜歡的樣子卻很難。」，我回想到，還小我們就得學著接觸社會，面對陌生的環境，第一個學會的便是「假裝」，生氣時不輕易表現，害怕被討厭；意見不同時難以啟齒，害怕被嫌棄；悲傷時一個人躲藏，害怕被當軟弱，明明有那麼多是孩童能大方展露出來的，過程中總有人告訴我們這個不該那個不能，或是因為對方的反應不如預期，潛移默化下各個都被丟到深處，一切都變得「不簡單」。

現代人的生活充斥著手機與娛樂，總有一堆做不完的事，看著那麼多的事物交錯，即使原本那麼簡單卻也變得複雜，忙亂之際，喜歡跑到一個最安靜的地方，放下所有牽絆住的雜物，在只有自己懂的世界，閉上眼放慢步調，分開來想想……，才發現好像也沒什麼事好煩惱，有時是自己顧慮太多，禁錮了思想，那些失敗該停止回憶，如放手的氣球，摸摸鼻子告訴自己，走了就走了，別再哭了，提起勇氣解決更多挑戰。

對於我擁有的簡單，越長大承受的事情越多、越複雜，會遇到許多重大的改變，離開家搬出去住是最深刻的體悟，不熟悉的一切看在眼裡覺得自己是最渺小的一個，每天得學會如何應對新事物與人們，缺乏展現自己的勇氣，有時莫名地感到空虛，回到家的那個當下，爸媽依然問著：「今天要不要吃晚餐、什麼時回來啊？」，明明一切就跟往常一樣，卻忍不住鼻酸起來，我開始懂得珍惜這種平凡，只有家能包容我的所有，不在乎眼光與想法，就是當個神經病也無所謂，就是那個最簡單、有自信的本身，那是我心中永遠單一、溫暖的地方。

這本書有非常神奇的力量，看到封面「生命可以簡單，只是我們誇張了！」，就使人恍然大悟，難道真的是這樣嗎？我們所追求的可以簡單？這位「忙於體會」作家所寫的很寫實貼切，就像在你身旁看完全程，包括心理層面，你沒發覺的感受也被他鑿開，讓你不得不大哭或大笑，但他的語言又如此溫柔與療癒，像在看透後拍拍肩告訴你：「克服或許很艱難，但你想，一定做得到，相信自己。」，於是我跟著他的腳步，在繁雜中尋找最初的自己。

我很喜歡作者的生活方式，我們都在人生的大海載浮載沉，若每天忙於處理那些複雜的事，茫然地向前游，而錯過多采多姿的體會，豈不是很可惜？別急著向前而丟失自己，是他教我如何以我最愛的方式在宇宙翱翔，不被世界所改變，所以，讓我們試著放手去做自己最喜歡的樣子。