

我們都會
好好的

不安沒關係，
脆弱與寂寞也沒關係，
今天的你會很好，明天也是

Be
the
real
you

肆一

自序

我們都會好好的

因為不安而刻意微笑著；因為脆弱而逞強著；因為寂寞而倔強著……然後開始覺得自己不像是自己了。於是在夜裡關上房門的時候，躲進夢裡偷偷地討厭自己。討厭著這樣的自己。牆上的燈照不進你的黑夜，尖叫無聲無息、眼淚拉著你直往下墜。你想過要好起來，但你沒有方法。你找不到方法，就像是你找不到快樂一樣。也就像是，每次天黑，你都覺得天再也不會亮了一樣。

接著，再看到其他人樂觀開朗的樣子，更加否定自己。「他們都比自己堅強」、「他們都比自己優秀」……因而懷疑自己的存在、認為自己不值得被愛了。

然而，其實大家都只是把它們藏起來而已。

每個人都是一樣的，會寂寞、會傷心，會覺得自己再也開心不起

來了。可是，一切都會過去的，都會慢慢好起來的，即使不是現在，也會在某天，這樣的日子一定存在著，你要這樣相信。

只要是人，總難免有討厭自己的時候。尤其是當那些負面情緒蔓延時，更會讓人想逃開。可是，你只要知道一件事就好：你的討厭自己，其實跟自己的不完美無關，只是因為你沒有接受真正的自己。

或許，就試著不要期待自己完美吧。每個人都有優點，但也都會有缺點，不只是好的部分才是自己，那些自己避之唯恐不及的部分，都是你的一部分，它們不是你該丟棄的，而是該學著相處的。完美不一定最好，不完美也可以很好。

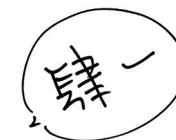
人生很短，只足夠讓你好好做自己；人生也很長，所以你要學會照顧自己。而每個人的人生終究都是自己的，無論如何都不要忘記對自己好。

《我們都會好好的》是我的第九本書了，謝謝購買這本書的朋友，是你們讓我得以能夠繼續寫作。其中或許也有許多人是從第一本書就一直看我的書到現在，一定也發現了一路以來我在每本書試圖做的嘗試與努力，這是你們給我的能力；可能你們也會覺得是我陪伴著你們，但其實剛好相反，是你們讓我覺得不孤單。能有你們作伴，我很慶幸，也很榮幸。由衷希望這一本作品，仍能讓你們有一些收穫。

在離別的時候、在覺得自己很糟糕的時候，請試著鬆開緊握著的手，先擁抱住自己，對自己溫柔。去肯定自己不完美的地方，就像是認同自己的優點一樣。不再終日數著幸福何時到來，而是讓日子過著過著就幸福了。

人生沒有指南，所以也沒有標準答案。正因為如此，不妨試著去做看看吧，找出自己的步調，碰撞也沒關係，繼續有時喜歡自己、有時討厭，都沒有關係，不出發就不會知道自己能夠走到哪裡。專注著今天，不求多、不貪心，就算是一個人也能夠很好。

試著往前走看看吧，今天的你很好，明天也是。
我們都會好好的，都要好好的。



自序
我們都會好好的

005



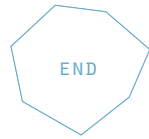
啓程——
從問自己「你好嗎？」開始的冒險

不是你不夠好，只是對自己不夠好	015
別人對自己的喜歡，都要從自己先喜歡自己出發	020
學著不比較，你只要是自己就好	028
自己一定也擁有著別人想要的東西	034
試著不後悔地生活	040
剛剛好的煩惱	046
不安的時候，試著凝視當下	052
寂寞是人生的必需品	060



中站——
不妨，用自己的步調試著往前看看吧

承認自己不是世界的中心	072
對別人生氣，常常其實是在生自己的氣	075
沒有人有義務要認同你的努力	078
試著不再否定自己是怎麼樣的人	082
總是被教導著要堅強的我們	086
至少，你可以像自己	092
你總要找到一些什麼，讓自己可以好起來	096
當下都是以前的總合	104
你只能對自己負責	110
記起好事的能力	113
若雨停了，你總該往前走了啊	118



終點——
現在的自己跟過去的自己說聲「嗨！」

不要自己欺負自己	128
傷心的解答	135
不必討好的朋友	142
好好說再見，再見時要好好的	149
不要把別人的不負責，變成是自己的責任	156
這世界永遠都不缺說話大聲的人	159
試著去感受一個人的善意	164

後記	
不安沒關係、傷心沒關係， 寂寞或孤單也沒關係	169

寫在最後的最後 續·想念，卻不想見的人	174
------------------------	-----



START

啓程 |

從問自己「你好嗎？」
開始的冒險

哭泣的時候、顫抖的時候，

還有退縮的時候……

試著不要逃避這樣的自己，

試著擁抱這樣的自己看看。

不是你不夠好， 只是對自己不夠好

若只是看著缺點，永遠都會覺得自己不好；
只要學會凝視自己，就會發現自己的身上一定有值得誇耀的地方。

你是否常常會否定自己？

可能因為一句批評、一個不認同的眼神，或僅僅只是冷淡一點的回應，就覺得受了傷。

跟著會開始否定自己，覺得自己一定是哪裡不夠好，或是做錯了什麼，否則對方為什麼這樣對待自己？負面的情緒會開始蔓延，就像是樓上人家有個小孩在奔跑著，天花板終日發出聲響一樣困擾著自己。

可是越是遇到這樣的狀況，我們通常想到的解決方法卻都是去討好對方。

會忍不住越是想要去付出，努力做些對方喜歡的事，討對方歡心，覺得只要贏回了他的關愛，天花板的腳步聲就會消失。

討好是一顆給小孩的糖果。

感謝生命中出現的所有人，不是因為他們每一個都對自己很好，甚至總會遇到傷害自己的人，可是卻也總能教會自己些什麼。

人生總會遇到壞的人，以後也會不斷再遇到對自己不好的人，但不要因為他們改變自己的夢想與初心，不要讓自己受罪。

你要學著為自己堅強起來，直到堅強成為你的武器。

可是，不久之後就又會出現小孩的脚步聲，於是你又開始討好，周而復始。接著逐漸會覺得辛苦，但同時卻仍在堅持努力著；因為害怕一旦停止討好，聲響就會越來越大。

然而，其實人是無法被討好的。

只要這樣想就會舒坦許多。因為世界上有多少人，就會有多少不同的聲音，任憑你再努力都無法讓聲音全部停止。

努力去做到討好這件事，其實是白費力氣。

此時，不妨就好好看看自己吧。

你一定也有優點吧。

只是優點這件事也很個人，在你身上成立的，不一定對方就會認同，優點就是這樣的東西，所謂的足夠並不存在。

但就因為這樣，反過來說，其實也等於是都足夠了。

你有缺點是正常的，但有缺點的自己並不表示不夠好，若你只是看著缺點，永遠都會覺得自己不好，無論如何都要記得這件事。只要學會凝視自己，就會發現自己的身上一定也有值得誇耀的地方。

不是你不夠好，只是你忘了要對自己好。

試著找出自己的優點吧。



被拒絕，很受傷，我知道。

尤其那些未知的等待，常常都是非常折磨人。
但這卻是一種常態。

人生本來就不是只有應和，就跟捨與得一樣，
都是一種必然。
所以你要接受這點，繼續去愛人，直到無法再愛為止。

因為，
寧願當個敗將，也不要當個膽小鬼。



別人對自己的喜歡， 都要從自己先喜歡自己出發

不要去想著別人怎麼看自己，
重要的是，自己怎麼看待自己。

比起說是因為敏感，會過分在意別人眼光的人，我覺得反而更大的原因是來自於缺乏自信的緣故。

因為沒有自信，才會在別人還沒對自己做出評價時，就先懷疑自己；因為沒有自信，所以在事情還沒有定案的時候，就覺得注定會失敗。當別人在背後說悄悄話的時候，也會懷疑對方是不是在討論自己？「他們是不是在說自己的不是？」或是「是不是自己哪裡犯了錯？」因而開始疑神疑鬼。

沒有自信最大的癥結點，其實是自己先否定了自己。

否定自己就像是一串鞭炮的導線，會點燃一連串負面的情緒。

可是，再仔細思考，會覺得「別人的評價對自己來說一定重要嗎？為什麼要把他人的意見看得如此慎重呢？」

你可能會說——

「因為每個人都是想要被讚美」、

「因為大家都想要被認同」……

但說穿了，其實只是因為害怕被討厭。

「沒有人想要被討厭呀。」你也會這樣說。

我也認同。

以前我也很害怕被討厭，在意得不得了。

尤其是開始寫作的時候，難免會聽到一些討厭自己的言論，一開始其實很在意，時常會想起，拚命想要解釋。

也會試著做一些腦海中假設他們可能會喜歡的事情，但之後回想起來會發現有點好笑，因為自己竟然為了不喜歡自己的人改變，而忽略了原本喜歡自己的人，本末倒置。

事實更只是，不喜歡自己的人並沒有因此而多喜歡自己一點，

但自己卻不像是自己了。

而當察覺永遠都解釋不完時，又感到萬分沮喪。但讓我開始覺得釋懷的，卻也是因為這件事。

因為發現了，有些人討厭你是因為誤解，但有些人則是因為偏見。

偏見是錯的，但因為我們是人，所以會犯錯，就連自己也會莫名其妙去討厭一個人，你必須先理解這點才能釋懷。偏見無法說服，而且光想著要一一去解釋，這樣的生活也太累了。

但這也並不是說要任憑別人造謠與誤解，而是你只能選擇「自己要解釋什麼，又要解釋到什麼程度」這件事而已，你能做到的只有這件事，之後決定權就不在自己手上了。

當自己做了自己覺得適當的解釋後，也就等於把這個結交出去了，不要再把它懸在心上。

再反過來說，自己真的如他們說的那麼差嗎？其實不過只是立基點的差異罷了。因為站的位置不一樣，所以看到的東西也不相同。

你一定也有過類似的經驗吧，兩個人去了同樣一個地方參觀，但回來後發現彼此所看到的東西竟然完全不一樣。彷彿是各自去了兩個不同的地方似的。這是因為每個人重視的事情不同所導致的結果。

評價這件事也是一樣，世界上沒有十全十美的人，沒有人可以討全部人的喜歡。

別人是這樣，自己也是，並沒有不同。

因此，當因為在意別人眼光而興起想要去討好的念頭時，不妨試著提醒自己一件事——

「這世界並不是只要你努力，就可以得到全部人的認同。」

每當開始在意別人的眼光時，請試著轉移注意力，不要去想著別人怎麼看自己，更重要的是自己怎麼看待自己。當然有缺點，但一定有值得被誇耀的地方，不過可以確定的是，一定只有你最了解自己。

試著有自信地做自己吧。

以後的日子還是會有人討厭你，但也一定會有人想要親近你，學著欣賞自己，然後盡可能客觀地評價自己，所有別人對自己的喜歡，都是要從自己先喜歡自己出發。