

## 從心出發 - 2020 第一期 優選 內壠國中 楊○淇

- 8 年級 10 班

生活在快速便捷的世代，人們很容易就像隻無頭蒼蠅般，庸庸碌碌日復一日辛勤工作著，就像個毫無感情的機器人一般，往往忽略了自己或他人的內心感受，尤其是自己內心深處的聲音。我們常常為了迎合大眾而壓抑內心，放棄自我，隨波逐流。曾幾何時，我們能靜下心來，傾聽我們的內心聲音？

每當我感受到壓力特別大的時候，就想要一個人靜靜。一個人在房間裡，悠閒自在躺在床上，聽著輕柔的音樂，默默的與自己對話，默默的沉澱情緒，進行一場身心靈的交流。不僅在壓力大的時候，每當我出現些很矛盾的想法，過不了自己的關卡，抑或遭遇挫折、失意低落就要快撐不下去的時候，自己和自己內心溝通、打氣，傾聽內心真實的想法，問問它：你需要什麼？你想表達什麼？

我還記得曾經有幸能聽到口足畫家 謝坤山老師的演講，那場演講很活潑、很精彩、很有趣。謝老師的臉上掛著開朗笑容，提到了那場使他成為口足畫家的意外，他告訴我們：「當時還有人建議我去廟前做乞丐呢！但是我不服！我努力練習凡事都自己做到，還發明了一種吃飯的工具。我學習用嘴咬筆寫字、畫畫，當我成功的寫出自己名字時都快哭出來了。我努力撐過來了！因為我不想放棄自己。」謝坤山老師跟隨自己的內心，咬牙堅持，如今成為了備受尊敬的口足畫家。是的，傾聽自己內心，用心生活，從心出發，每一步都勇敢踏實的向前邁進，不管遇見怎麼樣的困難，我們依然可以走向康莊。

我們的內心其實並不複雜，細膩單純。有的時候，它會給你幾句安慰及陪伴；有些時候它會幫你加油打氣；甚或，它會給你一點建議，告訴你哪裡做得不錯、哪裡可能做得不好，下一次要繼續努力。我的內心呢？總告訴我一句：堅持下去！不要害怕困難，要對自己負責。它像是位和藹可親的長輩，慢慢的紓解自己那因為矛盾所帶來的困惑；它像是位溫柔暖心的大哥哥，告訴我一些較恰當的言行舉止；它像是位情同手足的好朋友，在我迷失方向的時候，靜靜的陪伴在我身旁，陪我一起度過難關。

每當我沉澱思慮和內心溝通時，它總會對我說：「再堅持一下，不要放棄。你可以的！」它鼓勵著我努力下去，一次，再一次，一定會有所進步，也許下一次就成功了！我聽從內心的聲音，再試一次、兩次、三次，一次比一次更認真、更努力、更拚命的時候把事情做好，不辜負自己，不辜負所有為我擔心的人。

與心對話，從「心」出發。每個人都獨一無二，當每個人都放慢那匆忙的腳步，撥出點時間和自己好好聊聊，傾聽內心需求，用心生活，每一步都勇敢踏實。你會發現，這世界的一切變得更加可愛、更加真誠、親切。從心出發，帶著內心的鼓勵期許，一步一腳印，走出自己康莊大道。