

112年探索心世界好文分享-獨立和不怕失去，是一個人最好的底牌

1 封郵件

諮輔暨校友中心 <schoolcounseling@dila.edu.tw>

2023年6月14日 上午10:32

收件者: all_students <all_students@dila.edu.tw>, 校內教職員 <all_staff@dila.edu.tw>, all_teacher <all_teacher@dila.edu.tw>, all_alumni <all_alumni@dila.edu.tw>, all_volunteer <all_volunteer@dila.edu.tw>

獨立和不怕失去，是一個人最好的底牌

《孤獨和寂寞不一樣，寂寞會發慌，孤獨則是飽滿的，沒有任何事情會打擾，那是一種很圓滿的狀態。》

你能夠允許自己不懂得他人，也允許他人不懂得自己；不試圖凌駕他人的意志，也不輕易投身於他人制訂的標準裡。

繁華熱鬧只是一種形式，歌舞昇平未必真的快活。

所有對生命的探索、體驗、嘗試，其實都是很私人、很寂寞的事。

《寂寞與生俱來，孤獨也並不可笑。相反地，孤獨是一種能力，是一種使人真正強大起來的能力，是一個人經過歷練後的溫柔與一種無聲的優秀。》

世界上有許多這樣的人，他們大多有著自己喜歡的事情，知道自己想要什麼。

他們知道有些事需要妥協，有些事依舊需要堅持。

他們憧憬愛情，但也從不過分依賴愛情；他們懂得現實的重要性，但也不影響他們堅持自己的浪漫；他們孤獨，也會想有個人來陪伴，但從來不會匆忙尋找擁抱。

他們並不把愛情看作急需完成的考卷，而是讓自己人生更加完整的東西。

《如果它不能讓你比現在過得更好，那寧可不要。》

而當他們遇到讓自己心動的人，也會以足夠好的姿態在喜歡的人面前展現出來。

儘量不要把太多精神寄託在愛情上，要把更多期望寄託在自己的身上。

《期待著一段關係能拯救自己的人，結果可能只會把感情累死。》

只有自己過得好，兩個人在一起才能更好。

當你不再害怕一個人，不再盲目地喜歡，不再用胡鬧來解決問題，開始遵從自己的意願做自己需要做的事，學會尊重身邊的每一個人，面對得失變得大度、慷慨，開始有自己獨立的思想。

那麼，獨處就變得充滿意義，成長也變得有跡可循。

《無論你將來會遇到一個什麼樣的人，過上什麼樣的生活，生活都是先從遇到自己開始的。》

文章摘自萬特特《這世界很煩，但你要很可愛2》出版社 / 幸福文化
感謝大家支持本中心的發文~~❤️

法鼓文理學院

諮商輔導暨校友聯絡中心 謹上

電話：(02)2498-0707分機5126

20842新北市金山區法鼓路700號

**校友如電話、Email更新，歡迎回信告知，以利後續真確傳達母校新訊。

單位首頁：<http://cac.dila.edu.tw/>

申辦校友證：http://cac.dila.edu.tw/?page_id=972

線上捐款：<https://dila.eoffering.org.tw/contents/project>