

## 黃明堅：活出自我 必須先尊敬自己

翰林驚聲

主講者：作家黃明堅

講題：活出百分百自我

時間：五月十一日晚上七時

地點：化中正

主辦單位：河左岸讀書會

【記者江芷瀟整理】「今天大家高不高興啊？」披著一肩黑髮，作家黃明堅拋給聽眾這樣的問題。總是認真思考世界潮流該往哪裡去，卻也從不放棄逛大街，瘋狂採購、閒閒度日的悠閒心情，她認為生活簡單、複雜都可以很快樂，只要是順著自己的個性，過著自己想要的生活。

黃明堅打趣的說道，大家一定都覺得很莫名其妙，問著一群「大人」這麼「小孩」的問題；但是卻沒有人能夠很快的回答，這表示著在那一刻，你不是那麼的快樂。曾經她問一群小朋友相同的問題，得到的答案卻是異口同聲，毫不猶豫的「快樂！」「很少會看到一個人，不一定最漂亮，不一定最成功，但是常常很快樂！今天很可能就是最快樂的一天，明天也有可能是，但你無法知道。」

以認真思考、輕鬆生活為一貫主張，黃明堅平時喜歡隨便走，隨便吃、和買東西，「我是一個喜歡走路的人，比起騎車或開車的人，我更知道哪裡有什麼東西可以買。」坐在捷運上，看到穿著日本流行的白色泡泡襪的一群五專生，竟會有種衝動，也去買一雙來重溫學生時代的感覺，「在學校裡會做的事情，離開學校後就不會再做了。」常常回想著，高中、大學時代是如何走過的，記住當時的快樂很難，一定要走過去，回頭看之後，才會說：當時滿好玩的！

「其實，通常人生並沒有兩個或更多的選擇，只有一個。」人們總是告訴你，有好多個選擇的路，但事實上他們的心，真實的只讓你選擇一條路走。求學時期總是一路順風，然後到報紙、雜誌社從事新聞工作，出國唸商學碩士，同事、朋友、父母們建議著何時該買房子、付頭期款、找對象、結婚、生子……，一切似乎照著這樣的選擇去做，人生就會很完美。「我承認，我從小唸書就是一個想盡辦法投機取巧的人。」因

為她希望的是，有更多的時間過自己想要的生活，也許聽聽熱門音樂、也許出去旅遊；而非總是在「盡義務式」的過生活。

大四那一年，是她最滿意的一段時間。「因為課修的少、玩的多、也有打工，很快樂，很均衡。離開後，常回想，希望可以將那一年保存下來。」不是想回到過去，而是希望將自己的人生，做成像美麗的蝴蝶標本般，永遠保存下來；不論何時去看，都是如此美麗。「生活就是等你走過去，才會發現一些珍貴的東西，但是不去對照，是無法感覺。」

人生不能做太多決定時，所有的生命都必須對應自我，黃明堅說：「一個人活在世上，就應該做自己喜歡做的事情。」將「今天」變成一生中最快樂的一天，因為我們都不知道還有沒有明天，任何時刻、任何一秒我們都可能發生任何事情，活在當下是最重要的。「唯一能知道的，只有現在。」若在這一秒中不快樂，下一秒可能就無法快樂了。生活中的每一天，和朋友、親人之間的相處，應該很高興，把握當下的每一刻，因為稍縱即逝。「不要太在意生命中所有人事的來去起伏，因為那些都不在這一秒中。」黃明堅說。

曾經在雜誌社採訪、編輯，採訪過無數企業家、政客等名人，黃明堅卻發現看到的，和真實接觸到的永遠不一樣，所謂偉大的人都一定是愚蠢的，而愈自認平凡的人，卻愈可能偉大。「最重要的是，他們能夠活出自我，之前必須先尊敬自己。」我們就像泡沫一般，沒有任何一個人比另外一個人重要，尊重自己的全部，無論好的、壞的。「資本主義就是將每一個人壓縮成一個所謂『標準』的模子。」有太多的規定，將生活中的一切歸納為對、錯。黃明堅說道，有太多的是、非、好、壞、對、錯的觀念，將一個原本什麼都好、什麼都對的自己分裂，成為一個連自己都不滿意的自己。

「將這些是非對錯放下後，比較能夠呈現一個真正的自己。」黃明堅說著，無論有無成就，尊重自己的全部，包括被他人視為「缺陷」的一部份，不要過度去調整、扭曲自我，讓生活裡減少許多掙扎、壓力和抵抗，才能活出真實，活出自我，活出生命力，和活得快樂。