

人總是渴望得到溫暖的，又或者說，人是需要溫暖的。且我們總以為，溫暖都來自外在的事物。

自我們從母親溫暖的體內降生到這世上，便感覺到自己成為世上父母最珍貴、最疼愛的寶貝。從小到大他們給予我們所有的關愛和呵護，忙不得把世上最好的東西都通通給我們。我們開始有了自己的夥伴，一起玩耍，一起學習，一起經歷人生中最瘋狂的那段歲月。再後來，我們投身社會，尋找伴侶，組織自己的家庭，也共同培育我們的下一代。這一切，這一些人，都會給我們帶來人生中或苦或甜的回憶，也就是我們渴望且需要的那些溫暖。不可否認的是，這些人之中，有的時特意尋找的，是我們為得到溫暖而去尋覓的。

我們可曾想過，這些給予我們溫暖，讓我們可以依賴的人，有一天或許會離我們而去。父母漸漸年老，而朋友也將各奔東西，還有著那些無常、未可知的意外，我們真的會失去來自他們的溫暖嗎？不可避免的懷疑、爭吵、誤會，他們會就此離開我們，從此互不過問了嗎？我們便這樣被拋棄了，只剩自己，被寒冷包裹著身體，熬過那一個個孤獨漫長的黑夜。從此，一個人吃飯、一個人逛街、一個哭笑，只因自己失去了和自己買第二杯半價的人。

你能承受這樣的孤獨嗎？不只無人陪伴，也再沒有人保護和疼愛自己，任由孤獨和無助侵蝕自己，獨自面對世界一切，覺得自己並不屬於任何一個地方，這種寂寞的感覺他也曾有過嗎？

可否想過，這並不是我們生命的全部呢？曾聽說過一句話，每個人都是孤獨地來這個世上，而到最後，我們也將是一個人離開的。因此，人的一生中，獨處的時間應該最多的，那又有哪些孤獨的時刻是可以避免的呢？而我們，又怎會無法承受那些孤獨呢？而你的自身也是一種溫暖啊，無人溫暖你時，也可以自己溫暖自己。沒有人是理所當然對自己好的，所以對於離去，最好還是要欣然接受。過份的依賴也終將牽絆著自己的成長。學習成為自己溫暖所在，愛惜自己，把自己作為依賴，便不再會畏懼孤獨。

想像你在一個風和日麗的下午，抬起頭，此刻你的心放寬，感覺陽光很好，你亦很好，你若盛開，清風自來。