

沉默其實分為許多種層次，外表表現出來同樣是沉默，但原因各不相同，有的人心中毫無頭緒、有的人不知該如何表達、有的人內心有許多看法及意見，卻選擇不表達出來。對我而言，沉默並不是一種病，沉默是一件快樂的事。

每個人應該都有在大型場合聚會的經驗，看著大家七嘴八舌、滔滔不絕一直說著話，多多少少會有個人靜靜的在一旁聽著，雖然顯得格格不入，但在我看來，這種人最厲害，他會觀察、發現到一些微小的細節。當他開口時，聽聽他分析的一些論述，常驚艷全場、讓人另眼相看。

我，不知從何時開始，愛上了沉默，愛上了一個人的小世界。以前的我總愛源源不絕不停地表達己見，深怕別人不知道我的想法，到後來我靜靜聆聽，聽著他人的故事，吸收別人的經驗，多數時間的沉默，都是選擇性的沉

默，懂你的人自然懂。俗話說：「沉默是金」，之所以會如此，也許是發現了沉默可以帶來太多的好處，也減少不必要的麻煩。沉默，它可以讓我沉浸在自己的世界裡，思考各種問題、也讓我學會獨處，進而與自己和解、更加的了解自己；還可以減少說錯話的機率，不會不小心說出傷人的話，害到了自己。

也許在多數人的眼裡，沉默者是因為沒有思考能力、害怕發表意見，才選擇沉默。但在我看來，沉默者往往都有著更好的想法，因為沉默的同時，腦中會不斷的思考，想法不斷的湧入，經由整理之後產出一個完美的答案。

隨著年紀的增長，壓力也伴隨而來，每個人或多或少都有著與沉默獨處的時間，請試著和它達到一個平衡、最好的共處方式。慢慢的你會了解，沉默不是一種病，沉默，是一件快樂的事。