看到別人看不見的需要

「你真是個細心又溫柔的人。」身邊的朋友常常這樣誇獎我。然而，只有我自己心裡清楚，這份所謂的「細心」，其實源自我從小就極度敏感的內心。我經常百思不得其解陷入沉思，以及不斷的內耗懷疑自己，這種過度的敏感究竟是一項上天給予的技能，還是一種沉重的枷鎖？

每當我看見某一件事，腦海總會不由自主地去解析背後更深的意涵與情緒。我常常過度在意他人的眼光與反應，常常擔心自己的一句話或一個舉動會不會讓別人不開心，或是因為過度解讀別人的情緒而讓自己陷入困境。明明其他人都不會想這麼多，為什麼偏偏只有我會這樣？這種特質讓我變得膽小怕事、縮首縮尾。因為害怕看見人性中複雜與冷漠的一面，我選擇將真正的自己隱藏起來，甚至一度讓自己陷入了深刻的負面情緒之中。

直到那一次在班上發生的事情，才徹底改變了我對這種敏感特質的看法。那天我注意到班上平時最活潑熱情的一位同學，突然變得異常沉默。在歡樂喧鬧的教室裡，他彷彿成了一個游離在外圍的角落過客。到了午休時間，大家都在興高采烈地討論著週末要衝去哪裡聚會放鬆，歡聲笑語此起彼

落；唯獨他，一個人偏偏坐在自己的座位上，望著窗外發呆，眼神裡滿是藏不住的落寞與疲憊。

大家都在熱烈討論，卻沒有一個人發現他眼底閃過的一抹落寞。看著他孤單的背影，我敏感地捕捉到了他內心那抹急需被理解的微光。我發現他此刻並不是想融入那些吵雜的宣洩，而是因為內心充斥著不知道該如何開口的焦慮與孤獨。這份「看不見的需求」正等待著有人去發掘。

發覺了他的異常後，我深吸了一口氣，決定不再只當一個默默觀察的旁觀者。我輕聲走到他的座位旁，沒有大聲喧嘩，也沒有過度地問原因，只是悄悄地在桌底下伸手遞給他一包軟糖，並壓低聲音說：「這家店的軟糖很好吃，你試試看吧！」軟糖包裝袋上，我用簽筆悄悄寫下了「加油！」兩個字。

他愣了一下，接過軟糖，當他看到包裝上的小字時，原本緊繃的肩膀瞬間放鬆了下來，眼神裡閃爍著驚喜與感動，輕聲對我說了聲謝謝。

老師常說要給予他人關懷，此刻我才明白這種「看見別人看不見」的敏感，並不是一種缺陷。正是因為我擁有了這份細緻的察覺力，才能在別人在孤獨中求助時，及時傳遞出

一絲溫暖。我不再為自己的過度敏感而感到焦慮，因為我知道，這份溫柔的將心比心，將會是我連結這個世界最美麗的橋。