

## 宣道中學作文比賽

2D 詹悅彤

☆在我改掉壞習慣之後☆

你有甚麼影響你很久的壞習慣嗎？它有沒有讓你後悔過呢？

長大後，事情好像總是不如意，學習上的壓力、人際關係的複雜、青春期的消極想法都讓我的心理壓力像小山一樣堆積起來，總是有陣情緒湧在心裏，而且發洩不出來，這也讓我越來越暴躁，所以在無人可傾訴的情況下，我把矛頭：：對準了家人。

媽媽近期換了一家公司工作，但是因為在

原稿紙

第一頁

深圳，所以每天祇有晚上才能見到從深圳趕回來的她。有段時間，看着她做家務的背影，我總想：「媽媽每天都跑來跑去，整天也不陪我，工資就那麼重要嗎？」或許青春期的孩子心思總是這麼奇怪。我和媽媽講述着在學校不順心的瑣事，而她卻說：「我今天很累，能安靜一下嗎？」那一刻，我好像受了世間所有的委屈一樣，哭了出來，開始「控訴」她：「你只知道道工作，你有關心過我的感受嗎？工作，工作，還是工作，工作才是你的孩子吧！」我幾

乎是歇斯底里地說出了這句話。當時，媽媽的身影愣了一下，但她甚麼都沒說，她只是沉默地做着家務。說完這句我就後悔了，但同時又感覺發洩了學校不甘的情緒，我也不明所以。自此之後，只要在學校受了委屈，我便會控制不住地對家人發脾氣，這好像成了一個改不過來的壞習慣，而這也將成為我最後悔的一個壞習慣。轉眼到了母親節，我提前為媽媽準備了禮物，還做了滿滿一桌子菜，想着晚上等她回來就給她個驚喜。可我在家等啊等，等啊等，到了晚上十一點她才慢條斯理地回到家。桌上的菜早已涼透了，而她只是看了一眼，就沉默地去洗澡了，只留我和手上的禮物在客廳。等她出來後，我問她：「媽，我和你說了，我做了菜，你怎麼現在才回來？」她看着我，冷淡地回答：「我今天加班。」我今天做了滿桌子的菜，卻祇得到如此冷淡的回應，這讓我有點生氣，但還沒等我問她，她卻搶先一步開口：「我不想再在母親節這種日子還要聽你發牢騷。」聽到這，我愣住了，往日的記憶如潮水

般湧出，原來……我這些日子，一直這樣對待最疼愛我的人嗎……？就這樣，我們倆沉默着到了睡前。就在這時，我聽到媽媽的房間裏傳來抽泣聲，我悄悄貼近，原來媽媽打了電話給外婆。此刻的她，好像也變回了一個小孩，跟媽媽訴說着自己委屈，我忘了，她曾經也是外婆的女兒，也是一個少女。

在這之後，我開始嘗試改變，比如在想要向家人發脾氣的時候，我會深呼吸，然後思考一下有甚麼辦法可以替代自己抱怨的態度。又或是在對着媽媽時，總會思考一下再發言，慢慢地，我感覺到自己和媽媽的關係有所緩和，她也會更加關心我的情緒，我們也討論了關於我發洩情緒的辦法，媽媽也耐心地給予我不同的建議，我心中的霧霾也終於消散。戒掉這個不良的壞習慣也改變了我待人接物的方式！除了改善了我和媽媽的關係，也減少了我和朋友之間問的衝突。原來一個壞習慣對人的影響可以如此之大，甚至足以改變人生，真慶幸我可以及時改掉！