



在人生路上，面對各種處境，我們都能微笑以對嗎？  
試以「微笑以對」為題，寫作文章一篇。

## 微笑以對

6B(2019-2020) 張詠琳  
2020 年香港中學文憑試卷二答題(5\*)

在人生的路上，我們總會遇到大大小小的困難，面對著各種處境，有人會選擇樂觀面對，微笑以對，有人會選擇作最壞的打算，沉着應對，有人會選擇消極的看待事情，把事情看得負面。而你是哪一種人呢？作為一個樂觀開朗的人，我當然認為微笑以對任何事是最佳的方法。

何謂「微笑以對」？要時刻把微笑掛在嘴邊嗎？其實所謂的微笑只是一種心態，凡事從正能量面對，並不限於對人、對事上。在各種的處境上，如在學業、家庭、人與人之間的相處等等上都能微笑以對的話，人生的路就更好走了，臻至無爭、逍遙的境界。

在個人方面，微笑以對能解決很多不必要的煩惱，消除壓力，使人生活得更開心、滿足。在成長的路途上，我們總會遇到不同的困難，當中最大的不過是面對文憑試的煎熬。二零二零年的考生注定不平凡，經過一連串的社會運動，再經歷新型冠狀病毒疫情的來襲，文憑試的延期，無了期的等待，面對面前的不明朗好像已經滅熄了考生們在心中燃燒的那團火，不少人都因此而感到沮喪。面對前所未有的壓力，很多人面上再也掛不起笑容，只是每天在嘆息，充滿著負能量。要考生們重新振作的辦法只有一個，就是微笑以對，鼓起勇氣努力向前。微笑以對給予我們正能量，不怕面前有多困難，只要相信自己可以，便可以。正所謂「辦法總比困難多」。只要樂觀面對，終點在望。若我們微笑以對，以平常心看待看似十分艱難的事情，我們的心理壓力便能消除，因為很多時候，壓力都是自己給自己的。微笑以對學業上的難關，微笑以對能提升我們自身的抗逆力，提升我們的心理素質。

自古至今有很多成功的名人都告訴我們微笑以對的好處，微笑以對才是人生應有的態度。力克·胡哲天生沒有四肢，只有一隻小腳掌來進行日常的活動。在小時候，他有多次想放棄自己的生命，但最終他學會了微笑以對來面對生活中的困境，欣然接受身體上的缺陷；杏林子自幼得了怪病；凱倫·海勒自幼聽力讀寫有障礙，但他們卻沒有因身體的缺陷而放棄自己，反而學會樂觀面對克服生活中總總困難。最終，力克·胡哲成為了成功的演說家，到世界各地演講分享自己的經歷，更挑戰水上活動，滑浪等等充實生活；杏林子努力學習最終寫出了大大小小的好書給予我們欣賞；凱倫·海勒最終能夠學懂不少的英文字。這一切一切都是因為他們懂得微笑以對生命中所有的困難而獲得成功，成為世界的名人。我們的身體尚且比他們的完整能自由活

動，所面對的困難都比他們少，更應向他們學習微笑面對生活總總難關，生活得更充實滿足。

在與人相處方面，若我們微笑以對，有禮的與不同人相處，不但能夠減少人與人之間的衝突，還能促進人與人之間的關係。在現今社會，特別是香港，很多家庭只有一個孩子，那孩子自然就成了家庭的中心。父母的寵愛使孩子們愈來愈自我中心，難以與別人相處。在這些「一孩」的家庭中，父母過份的遷就，令到孩子們容易因一些不如意的事情而隨便發脾氣。孩子的情緒容易引起家庭的紛爭，有很多「港孩」因為父母沒有滿足到他們的欲望就大鬧脾氣，以致家庭衝突不斷。更使父母在工作後回家因壓力過大而責罵孩子，導致不良的家庭關係。若然雙方都能微笑以對，各人讓一步，便能減少衝突的發生，能夠冷靜面對和解決問題，有利孩子的成長，與家庭關係。

不單只微笑以對家人，還要對我們身邊的人和事。人與人之間的相處本應要融洽，可是太多的社會矛盾，每個人都過於偏激以致社會不和諧，充滿負能量，每個人的心態都只想著個人的利益。若能微笑以對，矛盾和衝突便能解決。田長霖在任職栢克萊大學校長的期間，因為當時的種族歧視問題嚴重，身為美國當地大學第一位華人校長，而受到當時不同的教職員、學生的不滿，更甚被小偷入屋想刺殺田校長。但是面對如斯的困難和很大的心理壓力，田長霖仍然微笑以對，相信自己的能力去改變當時嚴重的種族歧視問題。後來，他的管理方式漸漸獲得各人的認同，更帶領栢克萊大學成為頂級學校之一，為學校籌得大量善款。若然當初田長霖沒有樂觀面對，微笑以對，而是與學生發生衝突的話，他能有現今的成就嗎？他與學生能融洽相處嗎？

由是觀之，微笑以對能解決一切困難，改善個人的心態，如每人都能到如此，正能量便會充滿社會，而人與人之間的衝突就能減少，使社會更融洽、和諧，改善人與人之間的關係。微笑能化作希望，解決一切難關。盼望每人都能微笑以對生命的任何事，開心過每一天。