

保良局馬錦明中學
2021-2022 話題寫作文集



中一至中三

目錄

1A 余欣澄《放下執念》	4
1A 馬立迅《放下》	4
1B 許樂瑤《放下他人對你的看法》	5
1B 楊鎮《放下你的勝負欲》	5
1C 梁康翹《放下過去》	6
1C 曾若稀《放下》	6
1D 李嘉泳《放下偏見》	7
1D 孫嘉琪《放下》	7
1D 吳柏銳《淺談活在當下與放下的關係》	8
1E 陳翠茹《放下別人的看法》	8
1E 梁佩儀《放下別人對我的看法》	9
1E 蔣嘉輝《放下壞習慣》	9
2A 陳穎茵《放下虛榮心》	10
2A 梁芷彤《放下》	10
2C 陳綦研 《放下》	11
2C 張維 《放下》	11
2C 林思敏 題目《放下》	12
2C 麥璟雯 題目：《放下拖延》	12
2C 胡凱琪 《放下》	13
2D 林曼菲 《放下》	13
2D 蔡維甄《放下》	14
2D 黃映桐 《放下、正面、看法》	14
2e 陳芊語《放下》	14
2E 董葉晨 《放下》	15
2E 孫樂欣《放下》	15
2E 鄧詠宝《面對力不能及的事情，「放下」是是正確的嗎？》	16
3A 王悅盈《放下成見》	17
3A 胡恒悅 《致已然逝去的青春》	17
3A 郭鑑鴻《該與不該放下》	18

3A 葉焯恆《放下》	19
3A 禰善柔《我，放下了。》	20
3B 賴穎琳《放下》	21
3B 李翠盈《放下別人的看法》	21
3B 杜家莉《放下一切，讓心歸零》	22
3B 姚詩茵《放下》	23
3C 陳嘉淇《放下》	24
3C 何思慧《放下你的獵槍》	25
3C 嚴惠兒《放下煩惱》	25
3D 梁芷菁《放下》	26
3D 梁紫彤《放下》	27
3D 馬天遙《放下執念》	28
3D 熊嘉棟《放下》	30
3E 劉秋怡《放下「面子」》	31
3E 謝楚喬《放下抱怨》	31
3E 崔恩詠《放下仇恨》	32
3E 邱雪玲《放下依賴》	32

中一級

1A 余欣澄《放下執念》

每當一個人執著時，就代表有放不下的執念；人們經常留戀着過去無法改變的事情，雖然很多事情都過去了，但人們依舊固執著。這些對自己造成的困擾不但變成更多沉重的壓力，而且內心的折磨變成了對自己現在的影響。

執念不僅阻擋你前進的腳步，還令你沉沒在悲傷的大海中。儘管放下了執念，但並不同放棄了夢想，而是為成功找到更好的方向。

放下了執念，就是對自己負責。放下了執念，使自己感到無比的輕鬆。放下了執念，讓自己挽回方向。放下了執念，就領悟到原來一切的痛苦都是上天最美好的安排。放下了執念，就擁有美麗的開始。

就如俗語說：「思往事，惜流芳，易成傷」當回想起那些如煙的往事，痛惜流逝的年華，更容易使人感到了傷感。

人生路途坎坷，每天都經歷着起起伏伏的事。我們不能改變的是過往，可是不代表未來的前程都不能改變。從而懂得放下執念是一個明智的選擇，從此你會變得不再煩惱、不再憂傷、不再抱怨、不再自然責。

放下執念吧，向過去的一切告別；放下牽掛吧，祝福過去的一切；放下一切執念吧，所有的一切都是命中註定的安排。

1A 馬立迅《放下》

經常會聽到有人說：「我放不下一些人，放不下一些事。」無可否認，放下過往的人和事的確是很難的，尤其是過去十分美好，未來令人擔憂的時候。

但是你不得不考慮現在，以至未來，因為這些才是你正在面對，或將要面對的，過往或許充滿美好的回憶，但那已經過去了，我們無法回到過去。回到現實，找到正確的方向，認清自己，活在當下，並且享受當下才是我們應該追求的目標。世界上最珍貴的並不是你得不到的，也不是你失去了的東西，而是你現在能把握的事物。

無論在過往你是成功或失敗，都已經過去了，不要讓過往的經歷成為你驕傲或害怕的藉口，每一天都是一個新的開始，成功的人不應該沉溺於過往的成功，而應該追求下一次的成功，失敗了也不要因此而氣餒，跌倒了，就站起來繼續努力。

所謂的放下，是一種從心底放下，是不去糾結，把更多的精力用在自己現在的生活。這樣就是一種放下的表現。

不管你有多麼的不捨得。畢竟已經過去了。過往的一切都只是歷史。以後的生活還要繼續，生活留給我們的，還有很多的麻煩和困難，我們需要全心全意的投入以後的生活，也只有這樣，我們的生活才會越過越好。

人生就像一場探險，每天都會發現一些新的事物，遇到一些困難和挫折，也會獲得成功，人生本來很輕鬆，太想念、執着於過去只會令自己變得辛苦。

1B 許樂瑤《放下他人對你的看法》

家裏的長輩經常會說一個成語——知足常樂。這樣耳熟能詳的生活方式很多人卻做不到，是因為心裏壓力嗎？還是虛榮心得不到滿足？其實，最大的問題是我們太在意他人的看法了，讓我們展開細說。

在我們生活中，總會遇到不同的人 and 事，如果太在意他人對自己的看法，只會讓自己身心疲憊。假如你需要和朋友一同出門玩耍，卻害怕路人對你的衣着冷嘲熱諷，因此在選衣服時猶豫不決，時鐘滴答作響，時針咻咻滑過，當你挑選完出門時，已經遲到了，你還需要跟朋友道歉和解釋。又或者因為想炫耀，想得到他人的誇贊，以透支零錢購買奢侈品，被父母責罵。以上的例子或許是一些人的生活寫照，也可能是反面教材。但我們不得不承認，我們也有放不下他人看法的時候，正因如此，才需要從中下手做出改變。

當你放下時，世界都會光彩許多。你不會在意人們的目光，也可以坦然地做自己喜歡的事。好比脫去蛹的蝴蝶，是自信又與眾不同的，也是世間萬物中特別的存在。放下這種心態是困難的，但也不是難如登天的。我們或許可以靠自己的辦法放下，當你釋懷他人的看法時，就能擁有自由的人生，這何嘗不是每個人嚮往的呢？

在生活的路上，善待自己，努力活成自己喜歡的樣子，這才是如何放下的正確答案。我們不必在意他人的看法，正如世人常說的一句話：「活給自己看，才能笑得燦爛。」放下他人對你的看法，享受自己的人生，才能成就真正的自我。

1B 楊鎮《放下你的勝負欲》

勝負是否很重要呢？你有沒有為了勝負而作弊過？我想大部份的人都喜歡贏吧，而你贏又為了甚麼？為了贏了的喜悅？又或，為了贏了的自豪感？如果勝負不是最重要的，那就沒有重要的嗎？

有一次在我小學的陸運會，那時是在四百米跑的時候，而我因為不用去跑，所以在看台上，四百米開跑，第二線的同學領先，但是他在最後二十米的時候，不小心跌倒，很難繼續比賽，這時第三線的同學扶起了他，他們倆個一起衝線，所以勝負不是最重要的，還有友誼。

一次足球的比賽，我們和其他學校的一次友誼賽，首先是我們開球，很快我們就入球了，對方也順勢反攻，我們的實力不分上下，打得不可開交，時間過了大半，對方也乘機入球，比分變成一比一，對方又入球了，時間也剛剛好地完結了，我們雖然輸了，但是我們過程也很高興呢。

勝負並不是最重要的，還有友誼和勝負的過程，只要你拋開勝負，你就可以體驗到勝負以外的快樂，和一些比勝負更重要和珍貴的事物，所以勝負並不是最重要的。

1C 梁康翹《放下過去》

我相信每個人也有自己的背景和過去，過去可以是多姿多彩的，也可以是傷心的，但我們要學會放下過去。

放下過去是很難的，不知道你們有沒有試過因為回想過去而不自然地哭了？有些過去不愉快的經歷會一直延續，甚至會對後期的生活造成影響，這正是我們為什麼要放下過去的原因。

你的過去也許是傷心的，充滿黑暗的，但這樣會影響你的未來，你可以創造自己新的未來！藉著這個機會，我想分享我的故事。我曾經有一段不愉快的經歷，在那段時間，是我人生的低谷期，我因為這些不愉快的過去，令我變得脾氣暴躁，不願意分享情緒，對家人冷漠……後來，有一位老師開解了我，對我說：「過去的傷心事就由它過去吧！過去了就過去了，不要再為過去的事再傷心了。」

如何可以放下過去？人總會有自己開心的過去，你不妨試一下回想自己開心的回憶，這樣也許能夠放下自己傷心的過去呢！

人總會有自己的過去，如果你的過去是開心的固然是好，但若你的過去是傷心地也可以參考我以上說的方法去放下過去。所有的傷心事已過去了，就把他們當成粉筆字般擦去吧！

1C 曾若稀《放下》

人生有許多事都需要選擇，你必須選擇其一，有時候還需要學會放下。

首先，放下恐懼。恐懼多半來自於未知，很多事情在無法完成了解的情況，便產生了恐懼，有時候很難得知到最後的結果是怎樣，但如果你用嘅行動、不要懼怕，這樣你已經成功的一半了，因為很多人就是因為恐懼，然後錯失了一些機會，但其實很多時候凡事必須難後易，成功並非僥倖，失敗卻是必然，只要嘗試後，其實回頭看一看你卻認為沒有什麼困難或恐懼。在日常生活中，我們經常感到恐懼例如：在考試前許多人都感到恐懼，十分害怕自己未能溫習好，未能發揮最佳狀態但其實只要我們放鬆心情，冷靜下來，我們就能發揮最好。由此可見恐懼充斥着我們的人生，沒有人陶德開恐懼，因此，面對恐懼是最好的方法就是面對勇敢，並不斷地行動。

其次，放下別人的看法。很多時候，我們都很在意別人怎麼說，然後想辦法成為他們所謂的理想樣子，但其實每個人都有自己獨特的一面，不需要為他們的批評而改變。在日常生活中，我們也可能遇到別人對你所做的事有所批評，例如：有時候，其實你已經很努力地溫習，但所做出來的並不是你期望中，得不到鼓勵的說話，還可能得到別人所對你的質疑或批評，但我們千萬不要因為別人所說出的一句批評就放棄。因此，我們應時時提醒自己，人生是我們的，我們擁有自己的人生。我們應為自己的人生而活，不要讓他人的

意見左右你的道路！

此外，放下你的控制慾。買產品時內會附使用說明書，但人生並沒有，每個人都有自己的想法，我們不應控制別人要怎樣怎樣。在生活中有時候我們會情不自禁控制我們的朋友，家人要這樣那樣，但我們有想過他們是怎樣的想嗎？有嘗試站在他們的角度想嗎？因而可見控制別人過強，不但累了自己，還傷了他人，得不償失，不如放開、放下，放下也是一種收穫。

由此可見，人生苦短，我們應好好珍惜生命。無論何時，都要學會放下，只要學會放下，才不會被壓得喘不過氣來；只要學會放下，才能邁着輕盈的大步越走越遠。

1D 李嘉泳《放下偏見》

偏見，是人們從片面信息對他人形成不全面、不正確，甚至否定他人的想法。它就像一副有色眼鏡，讓人分辨不了真假是非，看不清本質。

我相信放下偏見，才能消除相處的障礙。記得小時候，村里搬來一戶人家。村里各處的某些老人暗搓搓討論那戶人家，從中聽聞他們是市裡來體驗生活的，虛偽又高傲，對別人送來的贈禮表現鄙視，收下後更扔入垃圾桶。有次我家沙發損壞，新購沙發只送到樓下，那戶人家路過，跟我父母說自己閑來無事，可以協助搬到樓上。在他們的交談中，我才得知，那位送禮人平日不與那戶人家往來，每當有事需要幫忙才客套送禮，久了自然惹人厭煩，但鑑於對方再三請求、不好推脫，送的禮品又無用，只好丟棄，可鄰聽到街坊的話語更令他們寒心。我不禁想，每個人都討厭偏見，可是每個人都存在偏見。所以保持清醒頭腦，積極真誠溝通，才能不讓偏見蒙蔽雙眼，大家才能在群體社會中和諧共處。

放下偏見，才能看清事實。對於自己沒了解事情真相之前，不要輕易開口、妄下斷言，因為帶著偏見的眼光看待事物，只能見其表象。只有放下偏見，才能不被假象所蒙蔽，直達真相。

放下偏見，才能邂逅生命的美好。偏見就像人們心中的一座大山，放下偏見，才能越過大山，望見真實的世界。也許你會發現，安靜寡言的同學，其實熱情開朗。我們常會因自己所處環境，會帶著偏見的眼光去看待人與事。故而要學會放下偏見，以包容的心態，去接納你所不了解的現象。

要看清這世界，我們就要放下心中所存在的偏見。

1D 孫嘉琪《放下》

爺爺很喜歡下象棋，他在空閒時會把家裡的象棋拿出來看，那是爺爺很早以前托木匠做的，棋盤很光滑，不過時間久了，有些棋子也出現了幾條裂痕，棋子透露著歲月的滄桑，可爺爺一直把這套象棋視為珍寶。爺爺有幾個棋友陪他一塊下棋還不算那麼孤單，他就這樣在這平靜如水的日子裡慢慢前行，慢慢地變老，卻依然還是沒抵過歲月的變遷。

爺爺病了，雙腿疼痛難忍，無法走路，只好去住院。在空落落的病房裡沒有人陪爺爺下棋了，他像一個久戰沙場的將軍，年輕時征戰四方，老了卻只能一個人默默地承受著寂寞。可他不甘心在病房裡就這樣度過，爺爺就讓爸爸在老家的那台舊電腦上下載象棋遊戲，爸爸想了想答應了就派我回家下載，並負責教會爺爺怎麼使用電腦。那台舊電腦是在我兒

時買的，早已落滿了厚厚的一層灰，我也花了好大功夫才把電腦擦乾淨。

我坐在板凳上開始教爺爺如何將電腦打開，還有如何打開遊戲，又如何關閉頁面。爺爺學得很認真，他因此找到了樂趣，也邁進了互聯網的時代。爺爺做出了很大的改變，但這又何嘗容易，他為了這個改變放下了許多。以前無論怎樣他都不願放下他的那套象棋，不願放下生活中的點點滴滴，可是現在他放得下了。

別人都說爺爺念舊，可是了解爺爺的人都知道，他做事的三分鐘熱度和往事對他來說猶如浮雲的現實。但是他對原本屬於自己的，現在離他遠去的，都帶著強烈的念舊情懷。丟開以往的事，不斷繼續前進，一點一點放下，一點一點前進，才能放下過去。改變自己需要的不僅僅是一個全新的時代，而是需要放下美好的過去，還要有義無反顧向前跑的勇氣。我們的人生總是變化莫測的，每時每刻都是新的，每一天都存在著昨天與今天，向前看才是生活原有的樣子。也許過去溫馨甜蜜，難捨難割，但也許明天是未來想起時更希望回去的時刻。

1D 吳柏銳《淺談活在當下與放下的關係》

我認同活在當下的人生態度。我認同活好了當下，就活好了人生的說法。每個人每天都有各自的任務和使命，唯有認真的活在當下，全身投入人生的最佳生活方式；努力做好今天的事情，完成今天的事情，完成今天的任務和使命，才是最真實的人生態度，才能收穫更好的未來。

那活在當下跟「放下」又有什麼關係呢？答案是要能做到活在當下，就必須做到「放下」。

無論是快樂還是痛苦，只要我們過度沉溺於過去，就會增加自己的煩惱，自己因而會被那些已無法改變的事實困住。因此如果想讓自己獲得幸福，面對人生時必須學習看得開，懂得「放下活在過去、幻想未來的思想」，這樣才能夠活得更自在，專注於此時此刻的人生。

活在當下時，我們必須用積極態度面對現在的每一刻，全心投入在我們正在做的事上，不胡思亂想，那我們就能享受生活，令人更快樂，更有活力；而專注當下，也會帶領我們達到成功的境界，心情也變得更寬廣。

總括而言，不同人對「放下」的理解並不一樣。而我現在所指的「放下」是指對活在過去及過度幻想未來的放下。我認為如果未能實踐「放下」，便難以享受活在當下帶來的真實幸福感。

我希望從現在起，大家都能向著目標，努力不懈，讓生命活在我們前進的腳步中，真實地體驗人生。

1E 陳翠茹《放下別人的看法》

不久前，我的親朋好友都對我說：「畫畫有什麼用？既不能幫助你的學業，又不能賺錢。」在他們眼中，畫畫沒有任何用處。聽他們這樣說，我也打算放棄，不再畫畫。

後來，我認識了許多跟我志同道合的人。他們對我說：「畫畫有沒有用並不重要，重要的是你有一顆熱愛它、享受它的心。畫畫的人是你自己，為什麼要在意別人的看法呢？」聽了他們的建議，我不打算放棄了。畫畫是我的夢想，我不應該在意他人不好的看法，我應該放下別人的看法。

但是，再放下的過程中，我還是會被人困擾「畫畫究竟有什麼用？」「有空畫畫不如

去溫習。」「畫畫沒有前途何必浪費時間在沒有用的事情上？」但每當我想起身邊許多支持我的親朋好友，我都會將這些困擾拋於腦後。

最後，我終於放下了，我不再在意別人的看法。無論他們說什麼，我都會堅持自己的夢想。放下之後我也能更好的作畫，不會有任何想法。如釋重負，做好自己，盡心盡責就可以了。

1E 梁佩儀《放下別人對我的看法》

在學校、社交平台、網上，以至任何地方，我都不願意從別人口中聽到我任何不好的事情和消息。如果我得知別人對我不好的評價，我會很想跟那個人說清楚。

其實我們活着，是為了什麼？是為了給別人看，要讓別人認同嗎？最重要的是要令自己活得滿足，而我認為最大的滿足就是找到自己活着的意義。我們應該要拿自己和自己比較，今天的自己是不是比昨天更進步了一些，還是比昨天更退步了一點。每天進步一些也是在進步，持續的進步下去，人活着就變得很有意義，心靈便會得到滿足。

放下別人對我的看法，不再和別人攀比，心裏的負擔自然就放下，這樣我們的生活便會輕鬆許多。人生不如意事，十有八九，一味在意糾纏，只會虛耗當下。大家都有不同的觀點和看法，我們要學會接受和包容。太過看重別人的看法，而令自己無法全程投入，不能有所進步，心性不穩。

寒冰不能斷流水，枯木也有再逢春，放下心裏放不下的所有煩惱和負擔，張開自由的翅膀，去迎接我們的春天。

1E 蔣嘉輝《放下壞習慣》

有人說放下是一件十分困難的事，但又有人說只要下定決心，一定可以放下某一件事物，事實真的如此嗎？

在我十一歲時，我接觸到電子遊戲，從此我便沉迷於電子遊戲，一發不可收拾。由早上玩到晚上，無時無刻都拿着平板電腦，儘管我因此而多了一百多度近視，可我依然不肯放下。直到一天，我照常躺在沙發上玩電子遊戲，電視傳來一則新聞報道：「一名少年因過度沉迷電子遊戲，母親暈倒在客廳，多時竟然沒有察覺，直到父親晚上下班回來才報警求助，救護員接報到場將她送院，可惜最終搶救無效……」聽到這則新聞後，我靜止了。

我抬頭望向在廚房忙活的媽媽，又低頭看我尚未通關的遊戲，我決定放下平板，不做新聞中的「不肖子」。自此以後，我經常陪伴我的父母，正所謂「父母之年不可不知。一則以喜，一則以懼。」我們和父母相處的時間在不斷地減少，所以我們應該不斷地增加陪伴他們的時間，畢竟有一天他們將永遠離我們而去，就如新聞中少年的母親一樣。

我本以為放下電子遊戲後，我的生活會失去樂趣，然而沒有電子世界的刺激，我更能感受生活的快樂。學會放下，生活會變得很簡單。只要有恆心，鐵柱磨成針，只有你有恆心，就可以放下一個壞習慣。

中二級

2A 陳穎茵《放下虛榮心》

虛榮心，人人皆有，所有人都愛從別人的贊同中獲得一種無用的滿足。

儘管虛榮心是無用的，人們依然喜愛它。儘管只有一點點虛榮心，也足以使一塊璧玉無法雕琢得完美，因為雜質總是存在的。

你可以想想，當你獲得一種榮譽時，比起更加讚賞自己的努力，你是否反而更看重別人對自己的稱讚？若然如此，你達到這個目標本身的喜悅便減半了，你看重的是一種虛假的、僅用來填補自身一些自卑。

請不要讓虛榮模糊你本身清晰的目標，貪圖不切實際的自身滿足；也不要讓他潛移默化地使你變得傲慢起來，執著於過去的成就。我們必須放下成見、放下虛榮心，冷靜傾聽自己內心的幸福，欣賞自己的努力，反思成功的因素，將之視為成長過程中精彩的經驗。

放下了虛榮心，我們便能真正地享受誇讚和讚美，它將成為我們的自尊心，點燃我們前進的動力。

2A 梁芷彤《放下》

時間帶走了許多東西，它像勢不可擋的濤濤江水，橫蠻地沖刷洗滌着這個世界，先大方地贈予，又殘忍地奪走。你看，那嫩綠的春葉終會隨着時間而枯萎，就像人一樣，終會泯滅在時間的長流裏，一去不返。

世間上最痛的莫過於親人的離開。五歲那年，外婆逝世的消息成為全家人心中最大的痛。那天，媽媽抱住姨媽哭了很久，每個人都沉浸在悲傷裏無法自拔，而我們什麼都做不了，只能無力地、一遍遍重複說着「節哀」。

經過時間沖洗，這股悲傷才慢慢淡下去，媽媽又變回了那個堅強的她。

可是如潮水般的回憶就像是一把鋒利的匕首，一下一下劃著那顆鮮血淋漓的心。八歲那年，我和父母在假期又回到了那個熟悉的庭園，那是外婆的家，一點都沒變。屋簷上的鳥巢都還在，樹上的果子紅潤依舊，許是之前眼淚都流盡了，大人們都默契地沒掉眼淚；只我一人飲泣，我不太理解，難道大人們不想外婆嗎？我有點憤怒。

我一年觀察了好幾天，媽媽依舊是那樣的威嚴，有幾次的偷看都被她逮着了，她總二話不說的把我趕回房間。就在我以為大家都忘記那份悲傷、「背叛」外婆的時候，意外發生了。

那天媽媽偶然來到地窖翻找東西時，她從櫃子裏找到了一個用布袋裝得精巧的罈子。那一刻，猶如潮水般的回憶一下子就攻破了她的心防，等我趕到的時候，看到的是如孩子

一般坐在地上、抱着罈子痛哭的媽媽。那罈子裏，裝着的是外婆生前親手製作的豆瓣醬。

直到這時，我才明白大人們沒有忘記外婆，他們只是將這份悲傷放下，放到了心底處，獨自懷緬。

放下不是背叛，遺忘才是。一味的悲傷只是懦夫所為，真正的愛和思念是把美好的人與事牢牢記在心裏，並帶着這份思念勇敢向前走。逝去的落葉會化作春泥孕育新的生命，就像逝去的人會化作天上的星星，永遠守護着你。正如大人們所說的：他們並沒有離開我們，只是換了種方式，繼續陪伴在你我身邊。

2C 陳蔡研 《放下》

何謂放下？凡人皆有悲喜交織的過去，「悲」卻比「喜」更縈繞在心，因執念而懊喪不已，這堪人矛盾之點。白璧尚有微瑕，又焉能要求完美？與人生一樣，不能追求十全十美，放下則是解脫。

曾經一位教授於課堂上拿來一杯水，並問道在座的學生：「你們猜測這杯水有多少重？」學生們紛紛回答，有人說是二十克、有人則說是五十克，甚至一百克，這位教授轉而問道：「這杯水我也不知道其重量，但能夠確認的是：人拿着它並不會感疲累，重要的卻是拿着的時間。」他接着說：「拿一分鐘，每一個都沒問題。但一小時會如何？」聽眾回答：「可能會感手酸。」「沒錯，那我這樣拿一天呢？」「可能已有人累得癱倒了，甚至肌肉痙攣！」，「好，那我在拿杯子的期間不論時間多久，重量也會改變嗎？」「不會。」「那為何拿杯子的胳膊會感酸痛？」教授頓了頓再問：「我該怎做以避免此情況？」「放下你手中的杯子即可。」

我們從此事件中可看到，一杯水的重量其實是一樣的，但拿的時間越久，卻會感到越來越沉重。同樣，生活中的執念宛如手中的杯子，我們拿着他才幾分鐘也就無關緊要，但如長期執着，我們的身心猶如酸痛的胳膊，無法負荷水杯的「沉重」，令人喘不過氣來，甚至日積月累的侵蝕心靈。事情過去了，你將執念置之腦外，就會萬般自在，宛如樹儘管昔日的紅綠輝映已簌速落下，只餘滿枝黃葉，但於下年春天重臨時再披綠，脫胎換骨。

2C 張維 《放下》

為人處事，放下是重要的，放下自己的執着，放下別人的看法，放下恐懼。

人們在感情中不愉快的原因大多因為執着，執着一些小事情。例如因為你的好朋友和別人聊天，你就害怕好朋友會離開你，要無時無刻「黏在一起」。或者有時會偷偷看他和別人的聊天記錄，每次都心驚膽跳，害怕他認識了其他朋友。你執着要成為他的唯一，可是，時間久了，雙方都會覺得很累。你一直在擔心，他也一直不安，你捆綁着好朋友，同時也被自己捆綁，放下了手。執着就像一條橡皮筋，被你愈拉愈緊。但是，當你放下執着，就像放鬆皮筋，不再執着於你們，兩方的相處會更舒服，自由。放下，才會真正的擺脫心累。

現在社會很多人都有一個毛病，就是太注重別人的看法。網上很多有惡意的鍵盤俠，去批評你的照片，作品，例如說你鼻子太大，像隻豬，肩膀太闊，將男人，或者腿太粗，

將大象，等等。這些言語令你陷入了深深的自我懷疑，覺得自己不夠完美，於是產生了去整容的想法。有些極端的人曾開眼角一百多次，無數次隆鼻手術、抽脂、豐唇等，最終沉迷整容。其實我們不必活在別人的話裏，而且我們活着不是為了取悅別人！你是為自己活的，不是為了別人，你開心比別人的滿意重要多。放下別人的看法，也是善待自己的方法。

真正的放下是用心做事，學會放下負擔，執着，是積極的人生態度，是一種素質。

2C 林思敏 題目《放下》

我們在待人處事中，最重要的就是放下，放下自己的成見，放下自己的妄想和執念。在為人處世中，放下也是一種智慧。

著名的孔融讓梨就是一個例子，故事是孔融父親的朋友帶了一盤梨子，父親就讓孔融他們七兄弟從最小的弟弟開始自己挑，小弟首先挑了一個最大的，而孔融卻挑了一個最小的梨子說：「我年紀小，應該吃小的梨，剩下的大梨就給哥哥們吧。」孔融四歲就懂得了放下，雖然他沒有吃到大梨，但也因這件事被世人所稱讚，成了家傳戶曉的故事。

陶淵明也是一個懂得放下的人，他生性淡泊，淡泊名利，由於看不慣官場惡劣的作風而辭職回家，在家境貧困，入不敷支的情況下仍然堅持讀書作詩，他放棄榮華富貴，追求清靜高潔，最後成為流芳百世的隱士。

放下戒心和猜忌，名和地位，處事時才不會束手束腳。要成功，要做處世的智者，放下，為人處世最好的選擇。魚和熊掌不可兼得的，不是所有好處都能夠獲得，放下的同時，也在擁有，失去的同時，也會得到。

2C 麥璟雯 題目：《放下拖延》

說起拖延，我相信現代人很多都有這個壞習慣，我也不例外，我總覺得事情可以晚一點做，還來的及……

上學期的某一天，我還是和平常一樣，下午開始寫作業，但是我最近在追一部很好看的網劇，不想停下來，想繼續看，我心想：反正不是今天交，不用這麼急，再看多一集吧！看完一集後，我又是這個心態，又看了好幾集，看完不知不覺要吃晚飯了，吃完之後，妹妹說想和我一起看，我就想着看幾集應該問題不大……一抬頭，十一點了！我連忙洗澡睡覺，睡覺前我想起好像有什麼沒做，原來是功課！我心想：反正是明天早上八點前交，明天早點起來做吧！沒想到第二天因為昨晚太晚睡覺所以沒有聽到較早的鬧鐘，導致晚交功課要去留堂班。

自從這件事之後，我決定放下拖延，定時做功課，改掉這個壞習慣。

2C 胡凱琪 《放下》

學會放下，生活就會變得很簡單。但要學會放下，並非易事。

從小的時候，我們總會想抓着面前的一切，漸漸地，我們發現，我們的手，只有一對，要想擁有，就必先放手。可是，我仍然未學會放下，我們會放不下流逝的時間，緣盡的友情。

曾經在小學階段，有一個形影不離的好朋友，每天一起聊天，做功課，甚至兩家一起去旅行，亦會在我家的樓下等我打羽毛球。天真的我以為這段友誼可以一直延伸下去的時候，就到了人生第一個分離的階段—升中，我和她被分派到不同學校，在剛升中的時候，還有約出去，可是，越來越少機會見面，一個月，兩個月、半年。最後，我的生日都忘記了，我提醒了她，她卻說，她另外一個朋友都是今天生日。即是，她記得其他朋友的生日，可是已經忘了我的，我才開始發覺牽着我們兩個友誼的線已經開始伴隨着時間的流逝慢慢地斷裂了。

我很想把這條線重連起來，可是它斷了，並越走越遠，我就像追趕尾班車一樣，永遠都追不上了，所以我決定要放下了，我們都不用限制於一個小圈子，現在我們可以，認識更多朋友，擴闊視野，現在，我認識了一群朋友，明白到放下一些事物，又會在獲得其他新的事物。

2D 林曼菲 《放下》

“人世間，人們無法“放下”而得煩惱。

我認為放下一段過往是個正確、有利的人生態度。過往對人來說有美好，有痛苦，有難忘、它的喜怒哀樂厚重地壓在我們的肩膀上，讓我們的步伐一點一點地沉重直到我們無法前進，只能獨自一人迷茫、恐懼，絕望地看著前方的未來。放下是讓我們對過往釋懷，不是遺忘，是如相冊般的隨時觀看與回憶，而不是架屋疊床的行李。

“人生苦短何必念念不忘。”放下讓我們不執著於過往的人、事、物，減輕煩惱，找回健康的精神。若我們沉浸在一段飽經憂患的往事、一個讓我們疾首痛心的過客、一處相去天淵的故鄉，那些悲傷、惆悵的心情會溢湧而出佔領我們的情緒，一點一點摧毀我們的外殼刺向心中最柔弱的地方令我們黯然神傷，但過去與離別註定不能挽回與重來，沉浸於此只會蒙團雙眼，我們只能在原地摸索一片黑暗，不知身在何處，不知做何舉動，只有悲傷的情緒囚禁著我們。

放下過往才能學會活在當下，真正擁有自己的人生。過往可以是不堪回首的，也可以是難以忘懷的，但現實才是我們擁有的，我們要接受的。學會享受人生的旅程，總會有不期而遇的溫暖和生生不息的希望。把模糊的視線擦乾，不管做什麼都是意識清醒，投入身心。步伐不需要太快，一步一步地前進，前進的同時也等待著每天的黃昏日落，期待著明日的藍天暖陽。

放下過往是正確的人生態度，它使我們不執著過往，減少煩惱，它亦使我們學會活在當下，更充實地邁向未來。輕輕放下早已煙消雲散的過昔，它或許也可以成為一塊塊磚頭鋪一道未來的路。

一杯敬朝陽，一杯敬月光。
一杯敬故鄉，一杯敬運方。
一杯敬明天，一杯敬過往。
一懷敬自由，一杯敬死亡。
一毛不易

2D 蔡維甄《放下》

放下可以幹什麼

放下的詞釋是放在一邊或放棄。放下是好事嗎？我可以放下嗎？放下後我會變好嗎？

日常生活中我們每天都做著或大或小的決定，會有好的，也有壞的，如果一個人可以做什麼都隨緣的話，他會不會很隨便？其實不會，什麼都想那麼多，反而更累，還不如放下一些周密且沒什麼用的計劃，隨機應變，根據環境等因素做決定，那不是更酷嗎，放下一些沒必要的思考，連心情也變得愉快了呢，未知的未來似乎更吸引人。

放下執著於別人的意見和目光。我是我，不是你眼中口中的我。很多人都會把自己的觀點意見強制地掛在別人身上限制住，不知不覺就被標上標籤，要你符合迎合他們對你的期待，不喜歡有人脫軌或特立獨行，像博物館裏的標本，失去了生機活力。到最後我是成為了我自己還是大眾眼中的我，不清楚自己內心的想法和對自己的認知，甚至連自己的愛好，想得到什麼都不知道，像隻羔羊被引入大霧中迷失自我。學會放下，我自己的人生由我主宰，只聽我自己的話，這種自私是允許的。做的每個決定都是自己決擇的，而不是提綫玩偶，任人擺佈，自己制定規定，沒有束縛，不需別人主導，做自己的王，不用戴皇冠，與生俱來光芒，這樣的我最耀眼漂亮，活出自己的色彩。

2D 黃映桐 《放下、正面、看法》

我們常常太在意他人對自己的看法，別人說你那樣不好，這樣不好，你不要認為自己真的錯了，要學識正面思考。

怎樣正面思考？別人馬里，你其實不用理會，別人的想法不代表你自己的想法，別人說你什麼不好的也去也不是壞事，反而可能是一件好事因為也許會令你自己變得更好。

人生苦短，何必花那麼多時間思考別人怎麼看你自己，不如用這些時間去管好自己把握當下。當你專注在其他人怎麼看你時，反而忘了享受當下美好的時光。相反地，當你沉浸在當下時反而不會在意外在的事。

專注也十分重要，專注在真正重要的事，那些不重要的事自然會忘記。還有別懷疑自己的判斷力，別人的意見通常都是出自他們原有的想法與價值觀，每個人的想法都不同，他們認為的只是他們認為的，只要保留自己的想法就可。

現在真真正正所需要的是學會放下別人的看法，讓自己思考，不被外物主導。不要因為別人在你背後的幾句評價，會傷心，會委屈。放下了別人對你的想法，得到的是自由，沒有負擔，才可以輕鬆向前。

2e 陳芊語《放下》

有一句話叫作「一念放下，萬般自在。」讀懂以及做到的人都過得舒心，活得自在。但，什麼才是真正的放下呢？「放下」這兩個字說來簡單，可做到的人少之又少。

放下，是忘記愛恨，是不念舊，不回頭，不糾纏，是雲淡風輕，握手言和。放下，往往是通往快樂的唯一道路。

我們要放下執著。畢淑敏的一句話令我印象深刻：「執著是人之本性，而放下卻是人之智慧。」我以往以為所有的事都要緊緊抓住，做任何事都要苦苦堅持，以為執著才能成功。但有許多事不需要死板的堅持才可以做到，我們要學會放下，也許，得到的是更多的碩果呢？

我們要放下對自己有限的認識。我們總是被「能」或「不能」所局限著，不知不覺就被

自己定的框框給框住了。經過幾次小小的失敗後就變得膽怯，不敢嘗試，久而久之，心裡就會出現自我否定的聲音：「唉，反正我就是這麼差勁啦，那些有難度的事我又怎麼可能做得到呢？」正是因為這樣我們便止步不前了。那麼請放下固有的認知，放下對自己的否定，把束縛住自己的框框撕碎，自由地飛翔吧！只要你想，便一定可以。

放下吧，歡笑吧，成為更好的自己吧！

2E 董葉晨 《放下》

人世間總有各種各樣的愛恨糾纏，每當人們疲累了總會有一個詞來解決這一切，便是「放下」。放下總是在各種各樣的文學作品、名言金句中出現，「放下愛恨」即是放下這段緣，「放下富貴」即是捨棄身外之物，他們無一例外全部都代表著捨棄、停止某樣事物，那麼這些金句的指引是否真的值得踐行？

魯達基曾經說過這樣一句話：「有取有捨的人多麼幸福，寡情的守財奴才是不幸。」每個人都有不得不放棄爭取的事物。每當這時總會有人提問，捨棄這些真的值得嗎？魯達基的名言並解釋了這一疑問。有取有捨才能得到幸福，萬一為了身外之物放棄了自己的幸福，才是不幸的。

這樣的態度在日常生活中的事例有許多：一位大學生，他周圍的同學都在利用空閒時間做兼職、賺取零花錢。但他從來沒有過這個念頭，空閒時間都在圖書館復習。等成績出來後，他名列前茅，他憑藉自己優秀的成績和努力的態度，成功修讀了碩士、博士，畢業後憑藉自己這一份優秀的簡歷，立刻找到了好工作，並在工作期間找到了妻子，成立了一個幸福的家庭。

由此可見，故事中的大學生，在上學期間放棄了賺取零花錢的機會，而是選擇了幸福圓滿的人生。這樣的選擇在生活中也很常見，但並不是每個人都有他一樣的覺悟，總是會被錢財、愛情等等，外界因素影響，從而導致自己錯過幸福。

人們需分清楚生活中一切必要和不必要的事物，通過自己的視角對自己做出調整，才能得到真正實用的生活方案。我認為「放下」就是一個很好的提案，拼命爭取的錢財，死後也無法帶走；因為放棄而得來的幸福，是伴你一生的寶物。不再糾結於身外之物，就能得到真正的幸福。

2E 孫樂欣《放下》

有些事情明明過去了，卻仍然固執地回憶，固執地想念。

放下的定義是讓自己輕鬆點，不要為一件事而一直在漩渦中執著。放下對我們來說是益處，因為放下是為了更好的開始，而我們又不能去改變過去的事實，又對過去的事無法釋懷，所以我們要放下，放下能令我們放鬆，令自己更逍遙自在。

放下過去，才能過得更幸福，能改變自己的心情，當心情變好就可以慢慢地接受現實，更積極地面對人生，凡事都會向好處想，雖然放下過去是一件很困難的事，因為過去可能是十分美好的，有重要的人和重要的事物，但因此我們才要努力地學會放下，要為現在的自己做好準備，活在當下。

放下別人對自己的看法。平常我們因為太在意別人對自己的看法，令自己變得自卑，慢慢忽視自己的日常生活、健康等，又重視起別人口中的自己。但是我們自己的人生是屬於我們自己的，我們只是為自己的人生而生活，所以不要在意別人的看法。放下別人對自己的看法，才能真正地做自己。

放下能讓我們過得幸福，令自己的心情變好，也能真正地做回自己，讓自己活在當下。我們要拋開身邊令自己呈現不好心態的事物。拋開不好心態，才能真正做自己，不是放棄！

2E 鄧詠寶《面對力不能及的事情，「放下」是正確的嗎？》

世人都說：「要堅持。永不言棄。」。但是在真正無力堅持的時候，又會說：「其實放下這件事也是不錯的選擇。」，人們卻以此為恥，笑之以鼻。我們都知道，放下一詞，是指將拿著背負著的東西從高降到低處，但在這裏，「放下」是指擱置某些東西，使自己釋懷，所以一一面對的力不能及的事情，「放下」是正確的嗎？

「放下」讓事情不會再帶來煩惱，使人找回精神健康。如果我們在面對力不能及的事情，選擇了「放下」，例如：生命的老化，人生是短暫的，倘若我們不在意人生的短暫，就不會煩惱自己什麼時候一覺不醒，享受人生的過程，美好的度過每一天；相反，如果我們不選擇「放下」，我們將終日恐慌死亡的來臨，過著一驚一乍的日子，但對死亡還是無可奈何。

「放下」才能明白活在當下的意義，真正的擁抱自己的人生。如果我們「放下」力不能及的事情，例如：心愛的人離世，釋懷對他的感情，去尋找另一個能給予自己溫暖、快樂的人，亦是尋找活著的意義；相反，如果我們依舊不能釋懷這件事，對它耿耿於懷，那麼我們便不能正確地對待眼前正在發生的一切，因為我們還在活在過去，是一種逃避，無法再為自己而活。

再準確點說，我們在最開始堅持一件事，是為了那件事的好處，而不是過程中的艱難，如果過程中的痛苦遠大於事情的好處，還繼續堅持，是本末倒置，不可取，更何況是在力不能及的情況下？所以，「放下」在力不能及的事情上，是正確的選擇。放下過去和未來，珍惜現在吧。

中三級

3A 王悅盈《放下成見》

你是否有以下的想法：總覺得富二代是靠父幹，只要每天游手好閒就得獲得衣食無憂的生活？總覺得黑種人比白，黃種人要低一級？總覺得殘疾人士就一事無成？只要你有以上類似的想法，那麼你就是帶著有色眼鏡去看待事物，常常從主觀的角度思考，這樣並不是好事，為什麼？一起看看以下的兩個例子，也許你會找到答案。

要認識到真相，就必須剔除成見。重男輕女是中國傳統觀念的成見，重男輕女的意思是認為男性的才幹比女性高，各方面都比女性優秀，所以女性應該遷就男性，導致男尊女卑的情況越發嚴重。在現時的中國來說，重男輕女的觀念仍然存在，例如一些孕婦得知自己懷中的胎兒是女生時，便會選擇墮胎，這種情況無非是因為傳統觀念帶來的影響——能繼承姓氏，傳承家業，而女孩要嫁人生子，是別人家的媳婦。無法否認，從體力上來說，男人確實比女人有優勢。但現在已經是科技發達的時代了，體力勞動全部是被機器替代完成的。所以古代喜歡生男孩是因為他們有氣力做農活的基礎已經不存在了。香港性文化項目幹事，鄭安然表示在世界各地男女在學業的表現都大致相同，就是男生學業相對女性較差，在學士學位資助課程中，更是女多男少，所以在這個看重文化，知識的社會中，女性不但沒有比男性差，更青出於藍勝於藍。就著這個簡單的例子，說明我們應該剔除傳統觀念的成見，才能認識到真相。

既然我們認識到要認識到真相就必須剔除成見，那麼我們要怎麼做，才能令我們脫下有色眼鏡看世界呢？我們需要去除對舊事物所保留的刻板印象。舉一個簡單的例子：我們常常認為豬是最笨，最愚蠢的生物。但巴黎薩克雷大學的生態學家——柏恩斯坦卻發現豬竟然懂得利用樹皮作工具幫助挖洞，隨著科學家對豬的認識越來越深，才發現豬的智商竟然是動物界中的第三名。所以去除成見的最好辦法就是必須理想思考問題，再努力尋求真相，才能令自己從成見中學習，從而使自己進步，就如西方一句諺語「成見是追求進步的最大障礙」。所以如果你也想成為懂得理性思考的人，請你盡快把有色眼鏡脫下，用自己的雙眼發掘真相。

3A 胡恒悅 《致已然逝去的青春》

我想，草籽枕頭的青春，奶奶的青春和村莊的青春，大概是一起逝去的。

譬如當奶奶掉落的第一顆牙齒，村裡倒下的第一棵盤根錯節的老樹。當無人問津的草籽枕頭因奶奶的日夜摩挲而終於破裂，村裡的人也像枕頭裡的草籽般嘩嘩流去，散落四方……我也依然記得，每每趁奶奶去小廚房煮飯時，我總會偷偷溜去房間不停拍打著它，那個聲音聽起來十分爽利。可讓我心痛的也是它，破碎不堪的它，面對著奶奶的一臉愁容及不捨，我站在原地無所適從的捏著大衣的下緣，不敢作聲，怕傷了奶奶的心。而奶奶總是會讀懂我的心，只是說了句：「沒事的孩子，我還有其他的。」

難道我放不下的就僅此而已嗎？什麼才是讓我牽腸掛肚的青春？

讓我依舊放不下的事實在太多太多，在奶奶一口健康整齊的牙齒能乾淨利落地咬斷草莖時，我想她是青春的；在她每日日上三竿時俐落的從床上爬起，與村裡的婦女們嘰嘰喳喳熱熱鬧鬧的地前去收草籽時，我想她是青春的；在村莊日暮時分，傳來此起彼伏的雞鳴

狗吠，吵鬧聲不絕於耳，我想它是青春的。

父親每次從外地出差回來，看著奶奶老繭橫縱的手，點了支煙，吐完煙圈後緩緩說到：「媽，您年紀大了，少幹些農活吧。」奶奶笑而不語，可我知道奶奶想珍惜現在的每一天，活在當下，只因不知道還有多少歲月。

記憶中最清晰的是奶奶早上出門時的背影。彼時她年輕如斯，總是躡手躡腳地打開那扇老舊的木門，可我每次都會在木門的吱嘎聲中醒來。睡眼惺忪的我窩在棉被裡，依稀看到她筆挺的背影和門縫中微露的一條狹長的晨曦。從孟夏到深冬，晨曦從微紅到深紫，奶奶的背影從挺直變得微躬……

我也早已不是那個乳臭未乾的小孩了。

站在奶奶的墓前，我撒下一把清香的草籽。腦淤血奪走了她的生命，我多麼希望她離開的時候沒有痛苦。可我也知道，村子裡的人們都奔向城市，奔向羽絨枕頭，奶奶也離開了，青春裡的一切都無法再回去了。

回望身後，曾經長滿青草的小徑上塵土飛揚。平整的水泥路，新建的洋樓，素未謀面的人們。看著這煥然一新的一切，我甚至在懷疑這是不是我從小到大生活的地方。可是現實給我當頭一棒，身旁來來往往的行人都好像在提醒我該放下過去了。

可我真的釋懷了嗎？

的確，沒有人永遠不會老去，可永遠有人正值花樣年華，世間的更替輪迴就是如此殘酷。我曾經多麼固執想抓住的，不過是我奶奶的青春、村莊的青春和我的青春，他們已然成為過去。但在我心中永世不朽。而另外的人們，他們的青春依然在這片全新的村莊裡延續。

既然如此，我何必執著與過去？人就只有這一生，不能荒廢這時間和歲月，真的要等到我垂垂老矣時才懊悔年輕時一直活在過去之中嗎，發現這一生過的太過平凡，沒有拼搏過，沒有追尋過自己的價值。我期望能像在枕頭裡的草籽一般，找到自己的人生，在完結之際也能不負此生。

再一次摸著奶奶留下的最近一個草籽枕頭，耳邊傳來聲響，彷彿那些草木仍然在枕頭中發芽成長，經歷四季，在其中經歷著歲月的洗禮，卻永不老去。莫名覺著老式的棉布像是兒時奶奶溫暖的手掌輕撫我的臉頰。窗外孩童在田地抓起稗草比做武器的樣子，我彷彿看到曾經的自己。

我應該放下了吧，奶奶。

3A 郭鑑鴻《該與不該放下》

佛曰：如何向上，唯有放下。有得到就有放下，想要得到的話也要先懂得放下。要人們放下的道理是很好的，思想也很是很正確的，能夠放下的人確實值得我們去學習。可放下一切這件事看似輕鬆，但像我們這樣的普通人卻根本做不到。剃度為僧？不是每個人都能夠做到的。誰可以真正的放下一切？作為一個平凡的人，我們更應該懂得，學習與分辨出該放下與不該放下的，而不是一味的去選擇全部放下又或是全不放下。

選擇去放下也是一件難事，我明白，在我們這個年紀，到底能放下什麼，留下什麼呢？要是是我選擇了全部放下，那這份作文就只會有 8 個字「順其自然，四大皆空」又或是直接交上一篇空白。但作為一個平凡的人，我不想，也不能夠選擇去放下一切，於是我寫下這篇作文，來提醒也是提示自己，該與不該放下的。

我認為我們應該要放下的就是虛榮心，與別人攀比的這種心態。比如現在有很多人是月光族，就是每個月都會花光自己賺的所有錢，不會留下任何一分一毫的積蓄，甚至有的人還會選擇超前消費，通過借錢來給自己當下帶來更好的生活，與身邊的人攀比，這正就中了消費主義的陷阱，商家通過各種宣傳和廣告來吸引人，讓我們會想要去購買那些華而不實的物品，就只為了去和別人攀比，在不知不覺中我們就浪費了很多錢，而這些錢浪費在了無意義的攀比上。這種攀比的心態會給我們帶來很大的問題，比如說當遇到很需要錢的時候就會拿不出錢來。所以我認為我們應該放下這種與人攀比的心態，放下那些不正確的生活方式，要學會分清楚一樣東西到底是自己需要的還是想要的，需要的就去購買，但遇到想要的和是為了與別人攀比的東西我們就應該量力而為，而不是花光自己所有的財產。

這些是我們真的應該放下的事，放下這些會給我們帶來很大的好處。但放下也不是完全的一件好事情，也有很多我們不該放下的事情。

我認為我們還是有很多東西是不該放下的，就像對於我們一個平凡的學生來說，我們只能通過讀書來完成自己的理想與目標，所以我們就不應該放下我們追逐夢想的精神，我們不能放下自己的上進心，要有積極的奮鬥拼搏精神，而不是放下一切。這樣我們才能拼搏出一番成就，才能夠實現自己到的夢想，才能夠有向前前進的目標。但要是我們放下了這種奮鬥精神，我們不但不能實現自己的夢想，更別說是想要有一個精彩出色的人生了。

放下雖然是一種好的精神，好的態度，但作為一個平凡的人，我們應該選擇自己應該要放下的、明白自己不該放下的事情，這樣才是一個正確的放下。

3A 葉焯恆《放下》

人類是一種不會放下的動物，不論是知識，還是金錢。也許是因為人人從小都被教導這些東西……越多越好吧！所以……才沒有人明白放下的美好吧！

月亮放下了自己能與太陽對抗的地位，選擇了在暗淡的夜空中綻放自己，才有了那片光彩耀目、比太陽更壯麗、能與大海匹敵的星河。更成為了整個夜空中，最閃亮、最奪目的存在。正因為放下了與太陽對抗的執著，才收獲到此地位。而人要學習的，不正是這樣嗎？

不過，放下……卻是有代價的。你可能需要放棄自己地位、可能需要放下自己的玩樂時間、可能需要放下很多你從沒想過、根本不願放下的東西。可是到要放下的時候，你終須放下。

人在生命的道路中，學會放下是必須的，可放下除了會帶來更美好的收穫，當然也會帶來一些代價。

人在成長中，會遇到很多很多選擇。我相信我訪問大家，大家都會覺得這是無可置疑

的。而其實每當我們做出一些抉擇時，都是人生逼我們放下不同的東西，如想在未來學業有所成就，便要放棄玩樂的時間，人生本應如此，但我們還是學會放下，因他帶來的收穫，絕對是值得的。

放下並不是結束，而是新開始。

3A 禩善柔《我，放下了。》

不知什麼時候，我已經變得不再是我，那個無憂無慮的我。不知從何時起，我變得那麼的好勝，永遠追求第一？不知從何時起，我放棄了多年的興趣？不知從何時起，我只懂得追求成績，而不再有求知的態度。答案模糊不清，為何我不再是那個我？是因為我有什麼執着放不下的嗎？

我喜歡閱讀，對任何新事物充滿着好奇，凡是不懂的，我都會把書讀至三五次，只希望找到答案。學習和閱讀對我來說就是在無窮無盡的大海裏尋找知識，那也正正是我快樂的來源。

可在香港學習少不了考試。由於我喜歡閱讀不同內容的書籍，更愛追根究底，我所掌握的知識自由較同齡的孩子多，這間接也為我帶來了好成績，使我名列前茅。

考試取得的佳績更令我獲得讚賞和成就感。我雖然喜歡閱讀和學習，但慢慢地我好像更注重別人對我的肯定和欣賞。若成績稍為退步，我受到重重的打擊，我覺得失去了別人對我的認同，那可怖的失落感隨即而來—我看得不得我的成績下降，我用盡任何方法提升考試成績。慢慢地，我好像變得越來越執着，我不想求知，我只想取得第一。

以前，我的書櫃擺着不同類型的書，現在，我的書櫃只剩下單一的學科書、考試策略和溫習筆記。我每天都花着十多小時來完成歷屆試卷，雖然是死氣沉沉，可我不敢停下來，為的就是保持第一，取得別人的認同。這對成績的執着反令我對失去對學習的興趣。每當我打開教科書，我很想反抗，可我雙腳無力，一動不動。

成績出來了，可幸的是我仍然獲得第一，依舊得到老師和同學的讚賞，我的心裏得到了一絲的滿足。

拿着千斤重的成績表，我匆匆地跑回家，卻只希望得到父母那毫無新意卻令我十分重視的肯定。回家的路上，遇到了一心，她今次考試失手，成績不是太理想，可從她那輕快的腳步中，我不認為她有一絲的失落。我拍了拍她的肩，問她難道不傷心嗎，她毫不在乎，更說一次而已，又有什麼好害怕的呢。話完，她笑容滿面，搭着輕快的步伐，像一隻無拘無束的小鳥，消失在我的視線中。我被一心一語擊破，我的心情久久未能平復。

從哪時，我變得那麼的好勝？從哪時，我只懂得追求成績？從哪時，我永遠追求著第一？我環繞四周，忽然想到我的人生並不是只有考試，我不想被困在考試中。別人的稱讚只能帶來一剎那的虛榮，並不能豐富我的人生啊！

隨著時間的流逝，這份執著也慢慢放下，我不再要求自己取得第一，有「第一」與沒有「第一」也沒所謂，一切隨緣。我，放下了。

3B 賴穎琳《放下》

面對過去的事情，我們總說要「放下」，但我們到底要放下什麼？

曾經我也有想要「放下」的時候，剛升到中學的時候，我和小學認識的朋友還有繼續聯絡，當時我覺得即使升中後各奔前程的我們也能繼續保持好朋友的關係，但當我這樣認為的時候，現實卻打破了我的想法。我們開始漸行漸遠，因為在不同學校，生活自然過得不一樣，最終成為了對方熟悉的陌生人。想不到曾經美好的我們會變得如此陌生，我的腦中充滿着我們珍貴的回憶，想起時總會感到悲傷，這成為我久久未能釋懷的事。隨着時間過去，我認識了新朋友。也留下了新的回憶，點起相簿看到我們的照片不會感到傷心，反而覺得感嘆曾經的我們有多麼的美好，對這些回憶的感覺慢慢變淡，我才發現心中的刺早已被拔起，真真正正的放下了。

放下過去，每個人的過去都不一樣，可以是美好，可以是悲傷的，因此放下總是很困難，但是在未來令人恐懼的時候，我們不得不認真考慮現實，因為現實才是我們擁有的。過去雖然是我們渴望的，止不住內心想要回顧的聲音，但這只是我們的一個妄想，我們需要回到現實認清自己這一點。人往往被自己迷惑，停留在過去的事情，但我們必須活在當下，享受當下。畢竟人生是旅程而不是終點，不要因為過去的美好或者悲傷留給你的思念，已終止這場旅程。為未來的自己作出準備，保持清醒的意識，從心底放下，不去糾結，把更多精力用在自己的生活中。

放下執着，什麼是執着？就是對某件事情或事物堅持不放，追求不捨。這種執着往往會使我們變得固執、敏感，內心對自己的能力感到懷疑，害怕未知的挑戰，因此拒絕新的觀點。拒絕改變。《金剛經》中提到「不執一切法」，即不要拘泥於一切方式方法，我們不應該只是放下執着，同一時要學會變通，當我們面對困難和挫折的時候，不要只是一味的死板面對或者逃避，更不是要堅持自我的想法，而是應該學會變通，尋找適合的方法處理。告訴自己，哪怕要堅持自己的觀點，也可以先換位從別人的角度和邏輯重新考慮。結束執着，開始計劃人生，讓生活變得更有意義和價值。

如今的我認為既然事情已經發生了，若然我們改變不了什麼，那就順着它去發展吧！我們更重要的不是改變事情的去向，而是放下自己心中執着的感情，放下過去難忘的事情，放下令自己感到難過的一切。

人生總有許多令人難以忘懷的事，每次的悲傷和美好一直保留在心中，無法自拔，不能正確看待眼前的一切。人生本來很輕鬆，但是執着卻令生活變得沉重，因此是時候要放下過往，活在當下！

3B 李翠盈《放下別人的看法》

放下，是一門學問，是一種智慧生活的表現，更是一種選擇的心態。而在日常生活中很少人能做到放下別人的看法，導致自己心裏產生自卑感，其實我認為我們不用太在意別人的看法，也不要太在意別人的眼光，畢竟生活不是演戲，我們只需要做自己就可以了。

放下別人的看法可以去掉煩惱，找回精神健康，人們會因為別人的看法而產生煩惱還令自己的精神健康不佳，我的姐姐就曾因為同學朋友嘲笑她的身材而煩惱，更因太在意別人的看法而感到自卑，甚至因為這件事而失眠，幸好我們一家人勸導她，她就慢慢學會了不用太在意其他人的看法，因為生活不是演戲。

放下亦可以令人明白做自己想做的事比取悅別人重要，一個韓國偶像南團在出道時的音樂被網上的「鍵盤俠」批評，不符合大眾的審美，甚至在上綜藝時被同行當眾嘲諷，更有人說他們抄襲，後來他們作出迎合大眾的音樂，以為終於可以取悅到他們了，可結果跟當初一樣，在此刻他們明白到要取悅到所有人比登天更難，總有反對的聲音，有些「鍵盤俠」在網上舉起了鍵盤，以為自己是至高無上的神，他們張開了嘴，以為自己站在道德的至高點；這個男團終於意識到他們為了取悅這群網友而失去了自己和他們一開始想做的音樂，最後他們做回當初想做的音樂，堅持了三年終於令他們開始火起來，過了六年他們不但打破了在韓國的紀錄，甚至是日本、歐洲的國家，世界上越來越多的人就算不認識也聽過他們的名字，上年更在全球的麥當勞代言，麥當勞更為他們設計出一個新套餐，而我舉這個例子就是想讓人明白到我們真的不用太在乎別人的看法，不要為了去迎合其他人而去做不是自己初衷的事，不然我們很容易會丟失自我，更忘了自己到底喜歡什麼。

放下這樣東西可能看着很難但其實並不難，我們的人生就只有一次，人生是屬於自己的不是其他人，我們必須為自己的人生而活，不要讓他人的意見左右你的道路，就算自己選擇的結果並不如意也不用憂慮，因為你已經努力過了，但丁有一句名言：「走自己的路，讓別人說去吧。」，所以生活並不是演戲，我們只需要做自己就可以了。

3B 杜家莉《放下一切，讓心歸零》

放下是為一種智慧，一種追求。人生中的往事存在，並不是為了背負欲望和痛苦。而是為了未來的成功做鋪墊。放下是一種另類的境界。你緊握拳頭，抓住的也只是空氣；攤開雙手，你擁有的反而是一切。「有舍自然就有得」。因為渴望擁有，所以必須放下。

晉宋文學家陶淵明放棄了名利富貴，追求田園生活。若不是「有舍有得」，怎會有「採菊東籬下，悠然見南山」的自由自在？他的放下為淡泊名利，追求所想的心理。許多人在燈紅酒綠的世界中無法自拔，越陷越深。請務必放下你的虛榮！虛榮是自尊心的扭曲，往往呈現了人類最可怕的一面。盲目攀比、好大喜功、自我表現欲太強、強烈嫉妒心等等。有人說：「男人大多追求名譽、地位、車、房和金錢」；女人則追求衣着、容貌、金錢等一切的資質」。人們的需求不只是追求溫飽，他們想要更多更多。

但，虛榮是世界上最不值錢的，心裏一切皆存在於表面。事實上，你越缺乏什麼，就越渴望表現出來。因此，所有的虛榮都是在掩飾自己的缺乏，所有的精緻只是一種假象。這些展露在別人的面前，從而滿足自己的虛榮。幼時天真爛漫；少年時的懵懂衝動；年老時的滄桑老邁。當我們到死之前回望人生，會發現一切都不重要。看淡了名利、權力、富貴。面對一切時希望眼中仍然透露着真誠而非貪婪，更不是懷着虛榮的心過生活。虛榮蒙蔽了雙眼。過度的虛榮心更會蒙住自己的心靈。

只有滿懷自信的人，才在任何時候都懷有自信地生活，並實現自己的意志。近期有個熱門的話題為「容貌焦慮」，顧名思義就是對自己的容貌產生焦慮。但世界上每個人都是人，同會經歷生老病死。現在有許多畸形的審美觀，使人變成非自己的一面。有人說怎麼樣才算是真正的漂亮？難道活在別人眼中的漂亮才是真的漂亮嗎？活在別人眼中的漂亮，迎合着大眾的觀點，而忘記了真實的自己。你也許聽說過許多美的標準，但美的基礎是「做自己」。

放下別人對你的成見，勇敢的做自己。禪放下了沉重的外殼，長出了翅膀，飛向了天空。

沒有人可以永遠的定義你。走自己的路，讓別人說去。我們支配着自己的命運，但若受制於人，那人生就不是自己的了。流言蜚語告訴你是怎樣的人，但只有愚蠢的人才會相信。別讓他人控制你的人生，自我主宰是做人的權利。

有人說，只要足夠努力：「你的成果就會有回報」。我不同意這個觀點。雖說：「只要功夫深，鐵杵磨成針」。但興許這種執着其實是一種愚執。執着若有釋然的放下，就不存在着愚執。執着可能是愛上一個人，愛到歇斯底裏的那種痛。但愛和執着不能同時共存。有時需要放過自己，也放過他人。

一切隨緣。意為在「因」上努力，在「果」上隨緣。一切冥冥之中都有結果，若總是執着於同一件事物，那我們失去的將會是更多。

放下一切，讓心歸零。世間上有做不完的工作；有忘不掉的擔心；有看不透的名利；有高低不平的前路。風輕雲淡，生活本來是輕鬆的，但執着卻令生活變得痛苦。張愛玲說過：「長的是磨難，短的是人生」。日夜更替，每天都是嶄新的一天，過去式就是過去，讀懂自己的心，才明白最終想要的。

請活在當下，放下一切讓心歸零！

3B 姚詩茵《放下》

深夜時分，閉上眼的瞬間，總有些回憶湧上前來，或許是美好的，像是逛街買到好看的衣裳，或許是不好的，像是與自己的朋友分道揚鑣，過去是什麼呢？一切痛苦的根源嗎？

1784 年的冬天，離職後的華盛頓回到家中，與往日的門庭若市不同，現在的華盛頓家門前門可羅雀，見此，華盛頓回憶起昔日為市民忙碌的自己，卻換來如今的結果，他應該糾結於過去的熱鬧嗎？中國首位諾貝爾獎獲得者屠呦呦，在某一次實驗中失敗了一百九十多次，人們常說事不過三，但這都過了六十有多了，她應該沉浸在失敗的情緒中嗎？我曾為了一人，為了離他近一些，發了瘋似的學自己不喜歡的事，但最後卻於那人逐漸疏遠，我應該後悔當初的努力嗎？

人的一生只有短短數十載，當你在糾結於過去的熱鬧，沉浸在失敗的情緒，後悔與過去的努力時，樹依然在搖，風依然在飄，時針分針秒針依然在向前走，在這僅有時間裡，不去接納更多的新事物，不去為了自己的青春而瘋狂，反而一直沉浸在過去，是為了什麼呢？幡然醒悟後的再次後悔嗎？

1784 年的離職後的華盛頓家門前門可羅雀，但他並不糾結於過去的熱鬧，而是認為自己終於成為了一位普通的百姓，可以在自家的葡萄架下納涼，聽不到軍營的喧鬧也看不到堆積如山的公務，他辭去的不僅是自己的職務，還是過去忙於工作忽略家庭的自己，也正是這段時間，讓華盛頓有了開發西部的計畫；中國首位諾貝爾獎獲得者屠呦呦，在失敗了一百九十次後，並沒有沉浸在失敗的情緒中，而是翻查過去做實驗時的紀錄，找出錯誤並改正；儘管我與那人最終逐漸疏遠，但因著這件事我的確變好了許多，努力也被認可了，故我並不後悔自己曾經所做的努力，我的喜歡沒有錯，我所做的努力自然也沒有錯，何來後悔一言呢？

過去是什麼呢？一切痛苦的根源嗎？不是，過去，是我們邁向康莊大道上的明燈，我們可

以懷念過去但不能沉浸於過去，沉浸於過去的某個片段無法自拔，「勿將今日之事帶往明日」這是哈佛大學圖書館裡的一句話，但我認為，應該是「勿將今日之痛苦帶往明日」，沒有人知道下一秒會發生什麼，沒有人知道下一秒會不會就是這一生的終點，那我們又何必將時間浪費在不可逆轉的結果上呢？我們沒有時光機，回不到過去，做不出改變，人生短短數十載，倘若只沉浸於過去，那麼生活將變得黯淡無光，向前看吧，或許前面的風景更好看。

3C 陳嘉淇 《放下》

人的一生中不外乎有許多的選擇題，當你選擇了一個物件時，就必須放棄另外一樣。有取有舍，方可體會到人生的酸甜苦辣。

今天，我像往常一樣拿起了書，仔細閱讀着，手指也因沉浸在閱讀放在了文章上，突然我手一頓，看到了一句「一切都是暫時的，一切都會消逝，一切漸去的，都是美好的回憶。」我緩緩地看向了書桌上那塵封已久的相框，那時的我是發自裡內心地露出了歡喜的笑容，而現在的我只能看着那出了車禍不能再跳舞的腿陷入了回憶。

那時候的我只要有跳舞課就會高興一整天的小孩，可是意外總是令人措手不防，一場車禍奪去了我永遠可以跳舞的機會。當時的我木然地望向已經淚流滿面的母親，又緩緩地低下，不肯去相信自己躺在了病床上，下半身沒有了知覺。

這時母親開口打破了沉默說：「一心啊，媽媽也不希望的，可是醫生說了，腿可以回復知覺，可是再也不能跳舞了……為了你的健康只能放下舞蹈了。」母親說到最後越發不忍，又哭了起來。我嘟囔着：「再也不能了啊……」等我反應過來，臉只有一道淚痕。到了最後安靜的病房裏只有細微的抽泣聲。

接下來的一段時間我都十分消沉，像一個機器人一樣，機械性地吃飯睡覺，麻木地做着康復訓練，也沒有人再提到跳舞。這兩個字，彷彿成了我的禁地，直到回到家裏也沒有出現過跳舞的用具，我也逐漸忘記了這件事，開始專注於學習，只是臉上也少了只有在跳舞時才會出現的笑容。

當我從回憶裏醒過來，感到眼裏有兩股熱浪直衝眼框，視線在一剎那間就成為模糊一片。是了，為了健康放棄了跳舞，我現在也不會再因跳舞而受傷了，我也釋懷了，放下了回憶時拿起的相框。放下的事情也許會可惜，但回憶一定是美好的，這個道理過了幾年我才醒悟，正好我也對音樂有興趣。也是時候，放下跳舞這個遙不可及的夢了，去選擇另一個選項吧！

3C 何思慧 《放下你的獵槍》

跑了那麼遠，應該找不到我了吧！我上氣不接下氣，胸口一起一伏，嘴巴大口喘着氣，頭上的汗開始往下滴。

原本今天是我的生日，早上哥哥還在教我用尾巴釣魚，爸爸和媽媽正在為我準備豐富的大餐，下午卻發生這種悲劇，到底我上輩子幹了什麼好事，老天爺要這樣懲罰我！

我的雙腿就像壞了一樣，再也跑不動了，隨便找了一個石縫便立刻睡着了。幸福的美夢瞬間被一個血紅色的畫面劃破，有個手上拿着長管子的人類攻擊了我的爸爸，後來媽媽撲了上去，使勁咬住那人不放，但那個人類只發出一聲巨響便將媽媽擊倒在地。人類還抓着哥哥的雙腿，血不停從肚子流出，他們把哥哥的皮毛奪走，可是哥哥的身體還在地上，只見血流不止，奄奄一息。媽媽用盡力氣叫我走，輕輕咬了我，我流着淚向森林的方向逃跑，後方傳來一陣嘶叫和巨響。

我從夢中驚醒，嗚咽起來，想念着家人，同時更痛恨着人類的所作所為。

人類，我痛恨你們，是你們令我喪失家人，我們不能說話，但我們都是有感受的，世上不只是有人類這種生物，還有動物的，你們為了私欲，金錢和利益便能違背道德天理。你們究竟把動物視為什麼才會做出如此殘忍的行為？

突然，一個網狀的繩索把我困着，即使我再用力掙扎也不能逃脫，抱着絕望閉上雙眼，只聽到一句，「這次的狐狸毛真不錯，下次給我多抓幾次，這樣我們才不虧。」

我心想：同類們快點走……

3C 嚴惠兒 《放下煩惱》

人生再世，每個人都總會遇到不少煩惱。但其實，這些煩惱我們可以去控制、去解決的。學會放下，我們的壓力便會減少許多，心態放平，生活中的負面情緒很快便能消失得無影無蹤。

煩惱是什麼？其實煩惱是可有可無的，因為都是人類的胡思亂想而製造出來。假如存在的，那麼我們就應該多想想合適的解決方法，盡快處理令自己引起煩惱的源頭，那很快便能如釋重負了。但如果一直擔憂各種結果，不願意嘗試，一直拖延，就會使自己的壓力越大，例如明天需要交一份中文作文，但我的寫作水平很低，怕寫的不好而遲遲不肯動筆，最終拖到深夜才完成，還焦慮自己到底寫得好不好。其實，任何煩惱都不應該去害怕，由此可見，結果最終都還是要完成的，並不會因拖得越久了而能解決，反而更容易令自己焦慮，增加不必要的壓力和負擔。所以，凡事都應及早解決，煩惱便不會衍生出來了。

假如是不存在的，那就更應該嘗試調整我們的心態問題，專注好眼前的事物，順其自然地生活便可以了。現代有不少都市人的壓力來源都是煩惱，學生對自己的學業煩惱，成

人對自己的工作、生計問題而煩惱，老年人對自己的健康問題而煩惱，其實所謂的煩惱，都不過是希望自己和生活能變得更美好。只要我們抱着感恩的心態，珍惜每一天的幸福，避免杞人憂天，所謂的煩惱也就能放下了。

總括而言，放下煩惱的兩大原則便是盡早解決難題和學會調整心態，坦然面對一切挑戰，保持樂觀，才能活出瀟灑美好的人生。

3D 梁芷菁《放下》

大約是小學二年級的時候，我不太記得了。只是隱隱約約地記得在那一年之後我所過的生活，多數都是以他們所謂的觀念為他們生活，而不是自己。也許後來的放下才是最明智的選擇。

終於撐到午膳！我拿完自己的餐盒後，看着桌上那香噴噴的飯菜，我迫不及待地打開飯蓋就狼吞虎嚥地吃起來。旁邊的同桌開起玩笑：「你急成這樣是從來沒有吃過飯嗎？吃得那麼多還餓成這樣你是豬嗎？」周圍的同學都哄堂大笑起來。我沉默了，隨着大家的反應周圍的聲音都靜止了，但偏偏還剩下他們的取笑聲在我的耳邊環繞着。無地自容的我立刻把沒吃完的飯菜收拾好後放回去餐盒箱。

第二天的午膳時段，我看着餐盒發了好久的呆，就是遲遲沒有打開。我腦海中一直循環着昨天的情景，不自覺往壞方向想：「我是不是應該少吃一點？我是不是應該吃慢一點？小息鐘聲響起，我從走神中走了出來，而桌上餐盒中的飯菜仍然是原封不動的。甚至開始在意別人不經意的眼神而為自己的身材而感到自卑，寧願餓壞身子也不像以前那麼期待吃飯時段，因為一句開玩笑而開始十分重視於別人的看法。

直到有一天，我被一個心理訪談的電視節目所吸引，故事中女主角的經歷和我很相似，我亦恍然大悟到是時候要學會放下了，我開始把別人的負面批評化為建議。從卑微地注意別人的看法，變成慢慢地放下別人的目光。後來我重獲自信心，放下了別人的看法與目光。

因為一個開玩笑，而開始注重所有人的看法，漸漸地我所過的生活，多數都是以他們所謂的觀念為他們生活，而不是自己，所過的生活亦非常自卑。但經過時間的洗禮，我亦釋懷、放下了別人對我的看法。什麼是真正的放下？就是即使有一天，當你再次面對起過往的難堪、你憎恨至極的人，仍然能夠心如止水不再起心動念、坦然面對別人的看法，一笑了之。生活是自己的，不是活給別人看的。不要太在意別人的看法，不要迷失在別人的評價裡，走自己的路，做好自己就好。

3D 梁紫彤 《放下》

從不覺生命如此短暫，在收到醫院的通知後，我便連忙回國，只想趕上自己最後一位親人的逝去。推開病房的門，我懷著沈重的心情坐到外婆的身邊，一路上忍沒落下的淚水，還是在見到外婆的那瞬間無聲滑落。

眼前面色蒼白，身軀單薄的外婆在我眼中漸漸和我離開前健康的她重疊，就在我不在的這段時間，病魔竟然能將她折磨成這樣。

外婆睜著渾濁的雙眼看著我，揚起的嘴角拉扯出臉上的皺紋，那些痕跡被歲月刻的極深，包含風霜的臉依稀能看出年輕時的風華絕代。

「外婆……」我想著打破沈默的氣氛，可一句話躊躇著還沒說出口，就被外婆打斷了。她拭去我眼睛的淚水，轉頭看向窗外，窗那有根樹枝探了頭，上頭乾枯的樹葉在風中搖搖欲墜，似要隨風飛向遠方，卻又捨不得自己的根。

外婆靠在床頭，迎著暖陽輕輕眨著眼皮：「乖孫啊……我沒和你講過你外公的故事吧，人老了就是喜歡回憶過去，沒辦法，就是想讓人記住他們。」我不明白外婆在說什麼，但秉承著只要外婆有精神，怎麼樣都好的想法，我點了點頭等待外婆接下來的話語。

「我也該放下了……就從那講起吧，當年我和你外公啊，就是村裡大字不識一個的老百姓，那會家裡剛有了你，熱鬧的很，都在忙活著怎麼讓你過上好生活，結果……沒過幾天，他們兩，就你外公和你爸兩個死鬼就去參軍了，留下我和你媽在家裡當上瞭望夫石。」外婆的呼吸漸漸重了起來，胸口起伏似乎壓抑著激動的情緒。我抵了抵嘴撫摸著外婆的手臂想要安慰她，儘管我對沒接觸過的父母沒什麼親情導致我沒法共情。

外婆看向我，好像從我臉上看出我在想什麼，抬手像從前那樣撫摸著我的頭，目光溫柔且慈愛：「別怪你的父母，那個時代有太多身不由己，我和你媽等了幾年，等來的只有遺物，你媽媽崩潰了，沒過多久也就隨著你爸去了，好好的家也就剩下我和你，我也是強撐著一口氣啊，我就想著怎麼樣也要把你拉扯大，再加上我氣打不過來，我真的很想看……看看那死鬼心心念念的家園會發展成什麼樣子。」

印象中從來倔強的女強人外婆此刻聲音中帶著哽咽，她哭了，哭得無聲無息，滾燙的淚水奪眶而出，順著臉上的皺紋落下，滴在我的手背上，但卻彷彿燙在我的心上。我起身彎腰抱住了外婆，輕輕撫摸著對方的背，感受著被病魔折磨的骨瘦如柴的身體，自己竟也鼻子一酸，忍不住哭了出來。

說實話，不怨父母是假的，兒時被人嘲笑沒爹娘的時候，生病受傷的時候，看著別人一家人幸福模樣的時候，回頭一看竟然發現自己不止一刻是希望父母常伴身旁的，可兒時外婆從來沒有細說過父母的事情，都是匆匆帶過，自己也害怕提起會令外婆生氣，也就平平淡淡長大了，現在聽到外婆這樣說，縱使想怨，又怎麼怨的起來？

「知道他們參加的是哪場戰役嗎？」外婆抬頭輕輕拍了下我的臂膀示意放手，我鬆開環抱外婆的雙手，聳了聳鼻子再次坐回床邊，聽著外婆的問題側過頭拿紙巾擦拭眼淚來掩蓋自己的心虛，恍惚間我聽到一聲極輕的嘆息，心臟終於被悔恨填滿，怨恨從前的自己為何不在意歷史。

「對不起外婆……」我低下頭宛如縮頭烏龜試圖躲避外婆失望的眼神，未曾想竟反被安慰了，外婆語氣平淡，並沒有我想象的憤怒或是失望，她說：「也好，都過去了，還記著幹什麼，沒什麼好記得了，未來也是這樣吧，輕輕一句一筆就能帶過慘痛的歷史。」想反駁的我張了張嘴什麼都說不出來，畢竟這確實是現況，自己何曾不是因為課文里短短幾句而對歷史產生輕視？

「放下也好……如今的家園已經強大到沒人敢欺負了，現在的人都多幸福啊，他們這些心甘情願獻身的英雄也該滿足了。」我暗暗發誓從今天起好好正視歷史後抬起頭，看到外婆又開始注視窗外那些枯葉，她揚起的嘴角顯得十分幸福，突然，她像是看到什麼，身軀一震，竟是用力的撐著身子坐直了些，驟然唱起歌來。

「一條大河波浪寬，風吹稻花香兩岸，我家就在……咳咳。」但剛唱沒幾句，外婆便開始激烈的咳了起來，我急忙起身扶著外婆想要幫她順氣，外婆卻身子一軟攤在我的懷裡，抬起顫顫巍巍的手，指著窗戶，渾濁的瞳孔一瞬間竟是出現了光芒，閃爍著晶瑩的淚花，她邊咳便吃力的對我說。

她說：「乖孫你看，你那死鬼外公來接我了……」

一陣微風拂過，外婆鬢邊花白的發絲掃過我的臉龐，外婆她就這樣在我的懷裡，停止了呼吸。我狠狠擦去自己的眼淚望向窗外，那枯葉也隨著風而去，按下了病床旁的呼叫鈴後，起身走到窗邊探出頭，任喧囂的風刮過我的臉，深呼吸我張口對著光禿的樹枝說到：「放心吧，我會銘記在心的，絕不忘卻。」

該放下的就要痛快放下，不該放下請務必牢記。

3D 馬天遙《放下執念》

人們常說：「放下屠刀，立地成佛。」即是放下執念，切莫執迷不悟，回頭是岸。這句話我深有體會，我想每個人的執念都不同，也許是與成功是失之交臂，也許是與幸運擦肩而過，也許是未能見到親人的最後一面，也許是在一段關係中，未曾得到過真心，也許是一直充當者背景板的角色，卻從未做過自己生命中的主角，陽光灑下，微風輕拂，斂起了時光的裙角，往事如一泓清水湧入心頭……

那年春天，草長鶯飛，大地無一處不充斥著嫩綠，我坐在家中的庭院裏發呆，享受著淡淡的陽光，須臾，這寧靜就被打破，只聽見母親叫喊道：「林一心，來一下客廳。」內心不禁有些不安，平時母親鮮少連名帶姓地叫我。走到客廳，就看到一張陌生的臉龐，女孩年齡與我相仿，向我微微頷首，那是一張清麗淡雅的臉，五官十分精緻，讓人心生好感。但母親卻在一旁痛哭流涕，眼裡佈滿了紅血絲，聲音沙啞，卻緊握著那女孩的手，而後者

像是狀況外，一言不發，臉上看不出絲毫悲傷，母親抹了抹淚，糾結許久，還是說了出來：「一心，這是念慈，你的姊姊，也是我們的親生女兒。」這句話猶如一記迅雷朝我劈來，劈的我體無完膚，血流成河，那也意味著我不是母親的親生女兒，母親看著我恍惚的神色，立馬補充道：「一心，你也是媽媽的乖女兒，只不過我們家會多一個人。」我看著天花板的水晶吊燈，地下的大理石磚，失了神，家境從來都是我引以為傲，與同學炫耀的資本，現在卻告訴我，這一切都不屬於我，真千金也另有其人。我坐在一旁，望著母親和所謂的姊姊母女情深，心裡發酸，但還是極力安慰自己，我與母親相處了十六年，她們才剛剛相認，而我身邊的一切，她更是搶不走。

但我知道我的想像很快就破滅了，我的青梅竹馬亦是我喜歡了七年的男生，在見到許念慈的第一眼就難掩驚艷，字裡行間更充斥著欣賞與憐惜，他從未對我這般好，站在一旁的我與他們格格不入，他臉上由衷的笑，我更從未見過，偏偏讓他笑的對象卻是最討厭的人……可我還是極力告訴自己，也許只是單純的欣賞，也許只是一時興起，但身邊一個又一個朋友向我訴說著她的好，叫我怎能不嫉妒啊！想到我和她們的友誼時一頓飯一頓飯請出來的，可許念慈卻不費吹灰之力將她們都搶走，建立起牢固真摯的友誼，不止同學，老師也喜歡她，常表揚她。相比之下，耳邊除了是許念慈的好就是我的‘壞’，大家都說我是鳩佔鵲巢的假千金，怎麼還不被掃地出門。

從古至今，言語最傷人，終於我爆發了。我無法接受，我身邊一個個同學朋友母親，甚至是我喜歡的男孩都圍著她轉，為什麼我不是真千金；為什麼我沒有一副好皮囊；為什麼我不聰明；為什麼有徐念慈在的地方，我永遠是背景板，被人忽略，被人遺忘，被人對比；為什麼這一切不幸都要降臨在我身上。無數的不滿化作執念，堆積在我心中。我開始針對徐念慈，找人陷害她，但次次都不成功被她躲過。

這一次一定可以得手，我找了校外的混混去堵她，但誰成想混混竟把我當成了她，我看著氣勢洶湧的混混們朝我走來，一步一步退，恐懼如同海水般向我湧來，喘不過氣。熟悉的聲音在耳邊響起：「幹什麼呢？」是許念慈！混混們都回頭看向她：「我勸你快點跑，現在還來得及！」只見她拿起棍子就開打，混混們都被她所吸引，遺忘了我，看著她乾淨利落的身手，果然她連打架也這麼厲害，我失神了半響。「林一心，快跑！」也許是因為和我說話，她的後背被人打了一拳，便急忙拉著我跑。跑到一半時，我的手臂被牆上的鉤子划破了，血流不止，幸好也擺脫了他們的追趕，我感受不到痛意，內心只有一個疑問，她怎麼會出現，答案就在嘴邊，我卻不敢相信。「忍著有點痛，還有你平時找的人都不行啊。」許念慈拿出藥幫我塗抹，又輕飄飄地來了句打破了我的思緒，卻告訴了我答案，原來她不是錯過了她的陷害，而是不願我成為作繭自縛的小人，哪有什麼躲過，一切都是未卜先知，她提前得知了我的計畫，想到之前，「一心，給許念慈跑掉了。」「她剛好和其他同學在一起，沒機會下手。」而這統一口徑的人不言而喻，我不敢想象，如果計畫真的成功，我面臨的會是處分還是牢獄之災。是淚，是執念，是放下，那天我記得最清的是她臉上的笑。

「放下屠刀，立地成佛。」這句話是許念慈教會我的；「放下執念，萬般自在。」這句話是我自己明白的。

3D 熊嘉棟《放下》

我們現在的世界，很多人每天都總是會被數之不盡的煩惱困擾著。

有的人為事業，有的人為地位，也有的人為錢財，他們都總是有無盡的慾望，只要看到別人比自己好就羨慕嫉妒恨，不管如何都不想別人比自己好，所以就不斷地互相攀比，這樣的一個循環下，他們的生活就開始充斥著很多煩惱。為什麼會這樣呢？答案就是他們沒看透生活的本質，不懂得“放下”這些身外之物。那這裡的“放下”是指什麼呢？原來，這裡的意思是指放下比較，放下與別人的攀比。那又為什麼要放下？答案很簡單，放下可以讓我們得到很大益處，並且活出真正屬於自己的人生！

曾經有一個人，他很愛打遊戲和上網，每天至少在網路世界裡遊蕩十幾個小時，他沒有工作，沒有女朋友，生存了二十幾年還在和父母同住。每天起床照鏡子都只看見一個瘦弱不堪，不修邊幅的自己，卻不願意作出任何的反省，反而有著一顆看似無可救藥的比較心。他一邊享受著母親遞來的早餐，一邊打開了社交軟件，開啟了他平庸的一天。“他一個人去了愛爾蘭，和當地人一起開音樂派對，這一點兒也不好玩咯。”他突然看著別人的最新的動態驚訝道。不一會兒，他又喊道：“切，還玩低空跳傘，真無趣！”“就一個小女生還去健身練馬甲線，”“這就是傳說中的勞特布倫嫩小鎮？還沒我的遊戲好呢！”他陸陸續續地說道。他爸媽都在他房門外聽得一清二楚，他們知道兒子雖然口上說得很是羨慕，可心裡卻哪只是如此，更多的是他的比較心態，早上無所事事，每晚卻對自己的無能和比較心所煩惱著。兒子嫉妒別人的生活多姿多彩，可是他本人卻一成不變，他們在想，一定不能讓兒子再這樣下去！一天晚上，父親把兒子拉出陽台，和他說：“其實你來這個世上的任務不是和別人賽跑，而是和昨天的自己賽跑，你一定要放下你的比較，投資自己，把精神投入到自己身上呀！”兒子聽完終於恍然大悟，他終於開始規劃自己的人生，開始試著不和別人比較，這一刻，我知道雖然他“失去”了他的遊戲，但他卻放下一切，空無雜念地過好自己的生活，人生從此開始走上坡路。

麵包學徒在做著麵包，只見他揉的麵粉越來越多，速度也越來越快，好像很趕時間似的。他目不轉睛地專注在自己的工作上，但他突然往右邊的人狠狠地看了一眼。原來還有另外一個麵包學徒在做麵包，不過他卻是不緊不慢的。“我做的肯定比你，阿林！”華仔對那個不慌不忙的麵包師說道。“也許吧！”阿林說道。製作完成，站在一旁的師傅逐一試味，結果判了阿林做的更好。華仔氣急敗壞地問師傅：“為什麼，已經幾年了，為何我還比不上他，又為什麼得不到你的認可？”師傅看得出他缺的是什麼，意味深長地說：“哈哈，讓你自己去回答你的問題吧。”就這樣，師傅帶華仔在短短地兩年裡去了不同國家的麵包料理店學習和深造。他們去了日本，法國，意大利，以色列等等很多國家，當中經歷了很多，也見識了很多有關麵包的不同的人事物。華仔因此深知當初自己缺的是什麼，其實缺的是主動放下比較的心。當他經歷了這麼多事情後，已然發覺自己當初是多麼無知，雖然始終沒有贏過阿林，但他卻懂得了放下所有，明白了真理。

通過這兩個例子，我們明白到放下不必要的東西，放下比較是可以令人生改變，活得更好！而放下的方法其實很簡單，改變自己固有的心態，然後去見識，去經歷，從中慢慢明白並獲得真理。

有一種保護自我方式是不陷入任何一種世俗比較鏈裡，學會放下才能活的簡單而充實，願我們都能做“出世的智者”！

3E 劉秋怡 《放下「面子」》

在現實生活裏，很多人都會為所謂的面子，所謂尊嚴，不顧一切都要留住面子，真的值得嗎？到最後還不是落得一敗塗地？

因此，我認為一個人太在意面子的話，那麼你的利益就會被別人奪走，因為你不敢在別人面前表現自己最真實的一面，機會自然也會越來越少。所以，面子對我們真的那麼重要？做人要懂得放下面子，放下尊嚴，做一個厚面皮的人，反而可以從中得到收穫呢！把面子看得太重，只會掉失自己的本質。

總之做好自己的本分，不管做什麼事情都不要太在意別人的看法，日子是過給自己看的，不是別人。正所謂：活着這世界不是取悅別人和委屈自己，而是享受和欣賞生活點滴。我一直都覺得這句話說得好好。

工作是這樣，學習也是如此，生活也不例外。「成者王，敗者寇」，欲成大事人，不拘小節，只要守住做人的底線。

只要放下面子，才能成為成功的人。說實際一點吧！放下面子，不單單令我們成功，還會令我們輕鬆多、愉快多，不用看着別人眼色做人，只需做自己。面子真只是生活中的負擔。

3E 謝楚喬 《放下抱怨》

抱怨的意思是心中懷有不滿，怪責別人，責怪事情。抱怨的人在抱怨時是深懷怨恨的。他們雖然抱怨、卻不知道抱怨不能解決問題；或是雖然知道不能解決問題，但依然一直抱怨，尋求心理安慰，但這是虛假的，只是謊言；因為他們只說事情有多困難，根本忽略了如何解決問題。所以只知道抱怨，是絕對不能解決問題的。

南宋的文天祥在剛考上狀元時，正準備大展鴻圖，就在此時，元軍打了進來，迅速佔領了宋朝重大城市。在此時，文天祥沒有抱怨，而是迅速做出決策，召集了一萬多名義軍，和元軍做鬥爭，在逃跑的路途中，危險重重，但他沒有抱怨過，還堅強地活了下來。後來被困元軍，還是沒有放棄，沒有破口大罵，而是冷靜思考，並記錄自己感受。他的文學作品至今還被人們所流傳，證明不抱怨，冷靜思考才是好方法去解決問題。

根據史丹佛大學的研究，抱怨會導致大腦中主管學習和記憶的區域—海馬迴收縮，收縮嚴重的話可能會對海馬迴造成傷害。而且，在抱怨的同時，人們的身體會釋放腎上腺及皮質醇，又稱為「壓力荷爾蒙」，導致身體進入警備狀態，氧氣和血液的傳達速度增快，造成血壓及血糖提高。這也是我們應該放下抱怨的一個原因。

放下抱怨是有益的，不妨改變心態，用困難和阻力作為前進的動力。這是增進自己的有效方法！

3E 崔恩詠 《放下仇恨》

在日常生活中，難免人與人之間會有些衝突。如果每次都將這些事情放在心上，就會令到自己悶悶不樂。而且終日懷着仇恨，總是希望報復他人的，都只會害人終害己。

放下不代表原諒。當放下一些事物的時，其實最大得益都是自己，因為終於可以讓內心得到平靜。放下的確不是一件容易的事，真正的放下是當你看到你的仇人時，已經不再讓憤怒大於理智。而且，長期無意義的憤怒和怨恨會對健康有害。

人在宇宙中只是一顆微塵，十分細小。今日不知明日事，如果一直都是專注在仇恨中，那麼人生還有什麼意義呢？

一九一四年六月，發生了「塞拉耶佛事件」。皇太子斐迪南大公夫婦被一名塞爾維亞的激進分子所槍殺。令到奧匈帝國極度不滿，產生了強烈的仇恨。導致奧匈帝國決定向塞爾維亞宣戰。最後，第一次世界大戰正式爆發。有研究顯示，一戰後有超過一千六百萬喪生。包括約九百萬士兵和七百萬平民。他們都是無辜的，大部份戰爭最初都是因為仇恨而爆發。若果奧匈帝國沒有產生復仇情緒，那麼是不是能暫時阻止一戰的爆發和無辜的死傷？

我們應該學會放下心中的仇恨，學會寬恕。會發現世界上有很多值得你感到快樂的事物。不要因為仇恨，而迷失了自己。寬容別人等於解放自己，何樂而不為？

3E 邱雪玲《放下依賴》

放下依賴也是一種收穫。

人總是習慣安於現狀，依賴着自己所擁有的一切去生活。成功其實並不遙遠，有時候，往往放下得越多就會收穫得更多。

生活本來就是一段旅程，這一路上，輝煌與失敗，都只能由自己去切身體會。現在社會上常見的一類人—「啃老族」，父母含辛茹苦將我們從咿呀學語的孩子帶大為年輕力壯的年輕人，為我們付出了許多，他們無非就是希望自己的兒女長大後有出息，等到將來白髮蒼蒼時能有個依靠。而所謂的「啃老族總是依賴着父母，衣來伸手，飯來張口，整天吃喝玩樂，不務正業。能力是培養出來的，我們不是沒有能力，只是不想去付出，自然就不會有收穫。

當我們面對着父母，看到他們滿頭白髮卻還要他為我們操勞。看着他們挺拔的身軀逐漸被身上的擔子給壓彎了，卻仍要為了我們的生活到處奔波時，難道在某一刻就不會覺得慚愧嗎？

在我們現在這個年齡，正正是學習知識，增長本領的大好年華。生活中我們要學會放下對父母的依賴，有獨立自主的能力，然而在學習中也是如此。

學習在很多學生的眼裏看來，僅是限於學習課本上老師所授予的知識。其實這還遠遠不夠的。當我們遇上一個難題時，我們不能單單限止在書本上的方式，更應該學會從另一角度出發，拋開對書本的依賴，積極深入地探索新的方式。或許當我們不再拘泥於書本時，我們就會發現，一味地讀「死」書，過分的依賴會致我們與成功擦肩而過。