

保良局馬錦明中學
學生作品集



中三

片段寫作

練習五至七

題目：就「為人謙虛是利多於弊」提出個人看法及理由

要求：

1. 運用漢堡包議論法
2. 反問句法加強文章氣勢和說服力
3. 字數在 200 至 300 之間

學生佳作：

3A 張梓然

我認同為人謙虛利大於弊。哲學家蘇格拉底曾說：「謙遜是藏於土中甜美的根，所有崇高的美德由此發芽滋生。」孔子虛懷若谷，向一切成功之人學習，將「三人行，必有我師焉」作為勉勵自己虛心向學的信條，終成萬世師表，一代「至聖」。唐太宗即位後，禮賢下士，聽取魏徵的多次直言相諫、從善如流。他披懷虛己，最終成就了錦繡的大唐盛世，可見保持謙虛的態度往往會讓我們在人生道路上獲益良多。可是，仍然有許多人擔心謙遜會掩蓋個人實力，因此應勇敢自薦，表現出自己的優勝之處，但我並不認同。回顧三國時期的才子諸葛亮，即使若人隱姓埋名，仍被劉備等英雄豪傑「三顧茅廬」難道他有大肆宣揚自己的聰明才智嗎？與其過分擔心是否會掩蓋實力，不如以才華包裝自己，總括而言，為人謙虛利多於弊。

3A 勞淑勤

我認為「為人謙虛利大於弊」是正確的。十七世紀時，拿破崙帶領法國稱霸歐洲並驕傲自大地自封「拿破崙一世」，令歐洲其他國家聯手攻擊他，以致民生困苦，民心背向。可見，驕傲自滿並不討好。若果他謙虛，便能得民心，又可強國力。

牛頓對於自己的偉大成就，並沒有驕傲，說：「如果我見的比笛卡爾要遠一點，那是因為我站在巨人的肩上的緣故。」他偉大的成就與謙虛的品格，正是得到人們尊敬、愛戴的原因！為人謙虛又怎會不受人歡迎？

有人認為現今社會競爭激烈，需為自己創造機會。若果謙虛，就會吃虧。但所謂「路遙知馬力」，不必急於一時證明自己，機會總會來臨。而我們為何不做俗世中的一股清流，維持謙虛？因此我同意「為人謙虛利大於弊」。

3B 張子涵

有人說：「為人謙虛利大於弊」我認同這句說話，因為謙虛會帶來很多好處。

首先，謙虛能彌補不足的地方，例如十九世紀法國著名畫家貝羅尼為出寫生時，遇到三個美國遊客對他的畫有所批評，他不但沒有生氣，反而根據他們的批評對畫進行了修改，因此令畫作更加完美。由此可見謙虛接受別人的批評，就能彌補不足。

其次謙虛能讓人有所收穫。俗語說：「起是成熟的稻穗，越懂得彎腰。」這句話恰恰就在比喻為人謙虛能有所收穫。稻穗，收穫同樣也是越多。由此證明人的態度越謙虛，收穫的就越多。

總括而言，我認同「為人謙虛利大於弊」這個說法。

3B 黃卓君

為人謙虛利大於弊我個人是十分認同。

俗語有云：「滿招損，謙受益」。謙虛能為我們帶來很多好處。一個人懂得謙虛，就會尊重他人，容易得到別人的支持與信任。而別人的信任和支持會幫助到自己很多。

其次謙虛能令我們接受自己的不足，便向別人虛心格請教。就例如法國一位著名的畫家貝洛尼的畫，並且批評他，但他沒有表露出任何的情緒，反而是逐步逐步地改進，接受他人的意見，還和藹可親地說謝謝。

相反，不謙虛大概就是驕傲吧。不謙虛只會帶來很多失敗。不謙虛是人落後；不謙虛使人復輕浮；不謙虛使人張揚。因為種種後果導致我們最後可能會目空一切。三國時期的曹操率兵百萬，但因驕傲自以為得計。結果連中計謀，最終失敗。

常言道：「敗壞之先，人心驕傲。尊榮以前，必有謙」所以我們必須做人謙虛。我認同為人謙虛利大於弊。

3C 杜卓莉

我認為人謙虛是利多於弊。古代的諸葛亮曾曰：「不傲才以驕人，不以寵而作威。」哈佛商學院向一百二十二名大學生進行調查，假設他們在工作面試問到自己最大的弱點時，調查中有超過七成半人在間接誇耀自己，有研究員指不會聘請間接炫耀自己的人，證明不會謙虛的人，有較大的機會沒有工作，難道你不認為嚴重嗎？

你可能會說，謙虛會讓人變得自卑和沒有自信，確實有一部份人是這樣的，不過謙虛能令人喜愛，還會有很多朋友，如果在上升到國家層面，一個謙虛的總統能被其他國家關注，甚至可以和他合作，所以我認為為人謙虛利多於弊。說了那麼多，你還不認為謙虛是利多於弊嗎？

3C 廖靖琳

我認為為人謙虛利多於弊。古希臘的著名哲學家蘇格拉底，他不但才華橫溢和著作，運用著名的啟發談話啟迪青年智慧。但是每當人們讚嘆他的學識淵博，智慧超群的時候，他總謙遜地說：「我唯一知道的就是我自己的無知。」像蘇格拉底一樣，謙虛的人會知道自己的不足之處，會樂意接受別人的好意的教導或提醒，從而令自身的品格提升和得以進步。雖然謙虛可能會令人認為你沒有自信，不誇大自己的能力或價值，但不謙虛的話別人可能會認為你太強勢從而討厭你。由此可見，你難道不認為謙虛的利處比弊處多和重要嗎？因此，我同意為人謙虛利多於弊。

3C 古健亨

我認為為人謙虛利多於弊。故有劉成項敗，楚霸王項羽故固一世之紅雄，但劉邦謙虛，積極向人請教，因此楚漢之爭，劉成項敗，謙虛，不斷求學，才可席捲天下。

孔子曰：「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」看見品德高尚的人，要向他們處心學習，而看見品德不好的人，應檢查自己有沒有同樣的過錯。所以謙虛能使人成長，進步，而驕傲會令人墮落。

但謙虛可能會讓很多人認為覺得你比其他人更缺乏自信，所以會小看你，但你試想想，謙虛的目的是什麼？是讓自己進步，成長，做更好的自己。難道別人一時無理的批評比得上做更好的自己嗎？所以我們應該為人謙虛，不應恃才傲物，才能做更好的自己，總括而言，為人謙虛利多於弊。

3C 林海源

我認為為人謙虛利多於弊。古時我國著名詩人白居易總是虛心地向牧童及村婦請教詢問自己的新詩是否能得到認可，再經過反覆修改，最終才定稿。而「力學之父」牛頓更謙虛地告訴眾人：「如果我見的比笛卡爾要遠一點，那是因為我站在巨人的肩上的緣故。」居里夫人更是終身拒絕財富，對榮譽更是漠然視之，就是這樣成功之後也不驕傲的精神難能可貴。你看這些名人即使不驕傲，不會高傲地將成就公布於眾，難道謙虛不是他們成功的關鍵嗎？反之古時一名皇帝在統一北方立後唐之後，驕傲自大，開始享樂，高調做事，最終眾叛親離的情況下中箭身亡。反而驕傲使人落後，難道不應改過嗎？雖說過度謙虛可能會使人有些不自信，但是只要適當地去調整自己不需要過謙虛時，這些弊處也隨之消失，總括而言，謙虛還是利多於弊。因此，我認為謙虛在名人身上立杆標影，且可為對方留下好印象便是利多於弊。

3D 馬俊賢

我認為為人謙虛利大於弊。在《尚書大禹謨》中有一句為「滿招損，謙受益，時乃天道」的說話，其意思為驕傲自滿會帶來損害，謙虛謹慎能得到益處，由古至今，謙虛在人們眼中都尤其重要。為人謙虛可以讓一個人努力向更高處進發，就好像一個人取到一個比較理想的成績，就很驕傲、自滿，他的成績就會止步於此，而為人謙虛的人則不會因一時的成就而自居，會繼續謙虛求學，為求上進。又例如，在平日上課時，同學有不懂都會先問同學再問老師，而當同學問你時，你很傲慢地回答他，他就會對你有負面感覺，長期有可能會失去一個朋友。你會和一個自我陶醉的人做朋友嗎？總結以上論點，我十分認同為人謙虛利大於弊。

3E 潘凱彥

我同意為人謙虛是利大於弊，為人謙虛能使人進步。唐代著名詩人白居易每寫好一首詩，都總會給牧童和老婦人聽，然後再修改，直至他們拍手叫好。他從不因自己地位比其他人高，而不聽他們的意見。試想想，白居易大可不聆聽他們的意見，自己創作一首自己滿意的詩，但他並沒有，還謙虛、虛心地求教於別人，並沒有因自己是著名詩人而驕傲。如果他是一個驕傲的詩人，長此下去，他還會進步嗎？他還是會受人敬重嗎？他還會是個著名的詩人嗎？或許為人謙虛在某些人眼中是虛偽，但身為謙虛的人根本不介意別人的目光，反而會因為這樣而不斷自我進步。因此，我同意為人謙虛利大於弊。

3E 陸文彬

我認為為人謙虛利大於弊。歷史上的音樂大師貝多芬，即使自己揚名於世，但依然保持謙虛，別人稱讚他時，他卻說自己只會幾個音符。也因為他謙虛的性格，於是他深受別人喜歡，名聲得以傳播，也得到很多人的信服。從貝多芬的例子可見，時刻保持謙虛，從不擺出高傲的態度才能受人敬畏及留下一個好印象。不過謙虛過多也是一個壞處，會形成自卑的心態，但是，自己能適當地謙虛，壞處則少之又少，因此謙虛的壞處比好處少。相信沒有人想做失敗者吧？也沒有人不想得到尊重吧？因此，我十分同意謙虛利大於弊。

3E 蔡天樂

我認為為人謙虛是利大於弊的。古希臘的哲學家蘇格拉底，他非常有才華，更不停招門生去傳授知識。但當每個人對他讚口不絕時，他都會說：「我唯一知道的就是我自己的無知。」這句話充分的展示他的謙虛，這一種的態度令他知道自己的不足，加以改進，令他更努力令自己成為更好的人。試想一想，如果一個人每天也滿於現狀，也非常自大，他怎麼會有想進步的心呢？謙虛，可以令人看到自己的不足，再加以改善，令自己不斷進步。反之，就會成為一個滿於現狀，自大的人。因此，我認為為人謙虛絕對是利大於弊的。

我同意為人謙虛利大於弊這個看法。我認為謙虛使人不斷進步。名滿天下的「力學之父」牛頓，他即使在各方面都得到偉大的成就，他仍然抱着謙虛的態度說：「自己只是一個在海濱玩耍的小孩，很高興地拾着一顆美麗的石子，真理的大海還沒有發現。」他的謙虛是他不斷上進，最終成為了一名偉大的科學家。謙虛的人知道自己身上的不足之處，認為自己只是宇宙上其中一顆渺小的塵埃，知道自己還有很大的進步空間，想盡自己的能力令自己做到最好。相反，驕傲自滿的人就會像龜兔賽跑的兔子一樣，認為自己是大海上的鯊魚，從不把別人放在眼內，其他人不斷進步的時候，他還是認為自己無論怎樣也是勝利者，到最後別人到達終點時，他還是蒙在鼓裏，停留在原地上。他們就像那隻兔子一樣，完全察覺不到別人和自己的問題。我認為謙虛亦會給人良好的感覺。謙虛的人想填補自己身上的缺陷，所以他們願意細心聆聽別人給自己的意見，而別人自然也會樂意地繼續幫助謙虛的人。相反，驕傲自大的人不用說自己會否選擇別聆聽別人的意見了，身邊的人也懶得去提點他們了。難道有人會願意花時間在一個「天下無雙」的人嗎？這樣驕傲的人別人只會認為：既然他都認為自己已經做到最好，沒有改善的地方了，為什麼還要一些比他還「差勁」的人去提點他們呢？所以，我認為謙虛是一種美德，是做人最基本的態度。因此，我十分同意為人謙虛利大於弊這個看法。

練習六：以「談危機」為題，寫出第一段立論的部分（先藉一般人的表現反襯所舉人物的形象，然後帶出自己的觀點）。

要求：

1. 運用反襯手法
2. 運用排比手法
3. 字數在 200 至 300 之間

學生佳作：

3A 周雨欣

生活中很多人遇到危機時一味將精力集中於危險和困難，危機包含着危險和機遇，而他們通常只看到危險，而看不見機遇，只會怨天尤人，坐以待斃；曹操在官渡之戰兵力薄弱，與兵力強盛的袁紹對戰，無異於以卵擊石，螳臂擋車，毫無勝算，袁紹率領百萬雄獅，明顯穩操勝券，但曹操並沒有萎靡不振，畏縮不前，反而在危機中尋找機會險中求勝，最終找到了袁紹軍隊的弱點，出乎意料地以少勝多，打敗袁紹。是危機讓他培養了面對危險的勇氣，是危機讓他學會運用智慧脫離險境，是危機讓他走向勝利。危機之中往往暗藏機遇和轉機，需要我們去發現，曹操就是找到了轉機，使他在官渡之戰取得勝利。由此可見，危機是「危險」還是「機遇」，主要看你的選擇而決定。

3A 黃嘉兒

危機，無處不在。面對突如其來的危機，你會怎麼做呢？想必很多人都會視而不見，企圖粉飾太平；抑或者心慌意亂，自亂陣腳；甚至更悲觀一點，認為危機四伏，大勢已去，自暴自棄，一蹶不振。而項羽面對危機卻是大膽迎上，孤注一擲。他奉楚懷王之令，帶兵赴趙，然而卻面臨着糧食危機，庫存所剩無幾，再耗下去食物將供不應求。於是，項羽讓每人帶上三天乾糧，然後下令：「皆沉船，破釜甄」，帶領士兵與秦軍決一死戰。最終，大破秦軍，取得勝利。正是因為他面對危機時如飛蛾撲火般義無反顧，態度堅定，才使他以寡敵眾，也能大敗秦軍。由此可見，面對危機時，我們要沉着面對、臨危不亂；要當機立斷切忌優柔寡斷；更要勇往直前，不能做一隻縮頭烏龜。

3B 黃卓君

在生活上，人不外乎都會遇到不同的危機，但重點的是遇危機可以怎麼辦？危機是痛苦的；危機是不可避免的；危機是須黑暗中摸索的。相信很多人都會因為危機而卻步，甚至放棄，包括我也是。但邱吉爾卻把危機化為轉機。

英國首相邱吉爾年輕的時候，有一場演講，他很不幸運地被安排在最後一個。到他的時候，因所有觀眾都聽前面的演講聽得昏昏欲睡。正當全部人都以為他也要說一段長篇大論的時候，他竟只說了一句：「相信大家都累了，我今天的演講完畢，謝謝大家！」台下的人都流露出一副驚訝的表情，但其後他卻獲得了熱烈的掌聲。雖然他並沒有說出自己的想法和意見，但他卻被所有人記着他的名字——邱吉爾。

總括而言，我們不要被危機打敗，要把它化為轉機。把絆腳石變為墊腳石，要把危機好好地處理。

3B 林熙媛

人的一生中，都會有許多大大小小不同的危機，遇到危機時，有人會克服難關，解決問題，有人會猶豫不決，不知所措，有人會不予理會，直接放棄。戰國時期有一名著名的軍事家，思想家孫武的后世子孫——孫臏。孫臏少時是貧窮孤苦，長大後去深山跟自號鬼谷子的王栩學習兵法。他因學習勤奮，精心鑽研，深受老師所喜愛，但卻遭到了同學龐涓，被他暗算，除去了膝蓋骨，一般人被人暗算到這個地步，都會選擇自暴自棄，但孫臏不是，他意識到當龐涓要他所寫的兵書寫成，龐涓就會把他殺死，於是他裝瘋賣傻，最後成功逃離了魏國，還到了齊國成為軍師。通過上面的這個故事，我認為危機可以激發人的才智，當我們成功解決危機，難題後，一定會有好消息。

3C 廖靖琳

人生路漫漫危機是我們不可避免的，但大部份人都認為危機給自己帶來倒楣，但其實我們只看到了危機卻忽略了它同時也是一個轉機。蘇東坡的性格豪氣沖天，但也正正是他的性格給他帶來了危機，他從聲名大噪的官員跌至一個無人問津的知州，從仕途的高峰跌落至低谷，從皇帝和太后都欣賞的才子跌至倒楣的遷客，但他被貶為知州後，勇敢面對，不沉淪墮落，開始在文學上創作，在文學創作上有極大的成功。由此可見，危機還是轉機，主要是看你用怎樣的角度看、用怎樣的心態面對、用怎樣的行動解決而決定。

3C 杜卓莉

一般人認為危機是負面的事件，通常他們都會避過危機，他們亦覺得遇到危機是倒楣、讓人煩惱、讓人驚慌。

古代的趙奢就是一個例子。秦軍攻闕與，趙王先後召問廉頗與「可救不？」二將皆言：「道遠險狹，難救。」趙王召問趙奢，趙車回答道：「狹路相逢將勇者勝。」於是趙王令趙奢為將，最後趙奢成功打敗秦軍，拯救了闕與，這證明了「有危就有機」，沒有試過解決及正視危機，就可能得到比原本更大的損失，所以正面解決危機可能可以保護自己；可保護家人；保護國家；保護世界。更可以發揮自己的潛能。由此可見，只要正面解決危機，就能得到好的結果。

3C 葉詠儀

多數人總是在遇到危機、困難時選擇逃避和退縮，不敢於接受現實，可是一味的閃避終究也是避無可避，逃得了一時，逃不了一世。

對世界作出重大貢獻的霍金先生，年僅二十一歲時因患上盧伽雷氏症，被剝奪像正常人一樣生活的權利，而他並沒有像一般人逃避自己得病的現實，用僅剩的三根手指頭作出震撼世界的貢獻，他將危機化為契機，將契機轉化為動力為世界作出貢獻，他勇於面對現實，跨過重重障礙，最終成為最偉大的物理學家之一，造福人類幾十餘年。

由此可見，逃避現實不如勇敢間納它，或許會有不同的經歷，令你終身受益。

3C 楊鎮宇

說到危機，很多人都會對它談之色變，一般人往往以為危機是壞的，不願去面對，這一般通常都只能在人海中浮沉，最多曇花一現。為什麼呢？原因就在「危機」這兩個字內。

一般人看到的是第一層，即是「危」卻沒有「機」，因此他們在事中往往只想着逃避，而不是勇於正面危機，在危難中找「機」來提升自己。

古代越王勾踐因戰敗被迫到吳國當奴隸，受盡恥辱，這固然是危機，但勾踐利用吳王輕敵的心理，默默忍受苦難，臥薪嘗膽告誡自己要復仇，靠隱忍為自己創造機會，化危為安。吳王見到勾踐的忠心表現，放他回越國，釋放後勾踐抓住機會，重整鼓旗壯大軍隊，最終滅了吳國。

由此可見危機並不可怕，重要的是如何抓着機會，從危機中提升自我、從危機中獲得一線生機、從危機中獲益良多。

3C 黃子龍

「危機」對於一般人而言是不想去面對的，因它往往帶來災害，不幸。讓我們感到恐懼不安，戰戰兢兢，心驚膽顫。司馬遷被漢武帝定了冤罪，把他關在監獄受肉刑，一般人面對這種事已想輕身，但司馬遷卻在想：周文王關在美里寫了一部《周易》；孫臏被剝掉膝蓋骨寫了一部《兵法》；孔子周遊列國的路上被困，寫了一部《春秋》。他們都在危機下寫出來的，我為何也不利用這時候把《史記》寫出來呢？是危機使他坦然面對困難，是危機堅定了自己的目標，是危機造就了歷史上著名的書籍《史記》，可見危機對我們來說並非是一件不幸事，化它作為動力實行自己的目標前進。

3D 勞啟軒

很多人在面對危機時的處理時，都會表現得猶豫不決，我卻認為處理危機時要更加果斷，才不會錯失良機。李嘉誠在 1976 年時，還不是首富，當時發生反英暴動，地產市場陷於死寂，李嘉誠在這個充滿危機的時候，反其道而行，大量購入地皮和舊樓。後來，經濟復甦，房產價格暴漲，他賺取了第一桶金。之後幾石油危機和經濟蕭條的時期，他運用「人退我進」的戰略入貨。結果，他成為香港首富。由此可見，面對危機可以使人變得果斷，使人進步，使人易於面對困難。

3D 馬俊賢

危機是一個特別的東西，你認為他是負面意思，它就是危機，你認為它是正面的就是機遇，在一般人眼中，危機會被理解為充滿危險，比如人們會以危險四伏來形容四周充滿危險。而有些人會把危機當為一種機遇。三國時期，曹操以薄弱的兵力打敗了兵力雄厚的袁紹，那憑甚麼曹操能打贏袁紹呢？曹操深知自己的兵力遠遠不夠袁紹的十萬兵力，所以曹操在抓住袁紹的弱點後，決定拖延時間。其後曹操向袁紹示意說袁很厲害，曹操很弱小，根本打不過的弱點後，在曹操和袁紹和談時，曹軍從後殺出，袁軍大敗。由此可見，危機無處不在，曹操把危機變成了機遇，袁紹把機遇變成了危機。

一般人把危機當作一個困難，面對危機時，是以要怎麼對待它呢？

3E 戴嘉渝

很多人遇到危機的時候就會氣餒和恐懼，從而止步不前，甚至因為害怕而退縮。歌手中島美嘉罹患了「耳咽管開放症」，這對歌手來說是很致命的危機，不但無法聽清楚自己的聲音，音準也會受到影響，而且這個病無法治癒，這對一個歌手來說無疑是最痛苦的事。可是中島美嘉卻沒有放棄她的興趣，若果是一般人，隱退是最體面的選擇，但中島美嘉每天坐在公園的長椅上練習發聲。危機使她變得堅強，能繼續站在熱愛的舞台上；危機使她更加堅定自己的興趣；是危機使她的歌聲感染了許多人。由此可見，危機可以讓一個人成長。有一句說話讓我很同意：「一花凋零荒蕪不了整個春天，一次挫折也荒廢不了整個人生。」每次危機都會使人進步！

3E 林惠文

一般來說，危機總是潛在性的，令人感到慌張；危機總是破壞性的，令人措不及防；危機總是侵略性的，為人們帶來損失。北宋政治家司馬光在兒時與小伙伴玩耍時，一個小孩不慎掉入水缸中。在人命關天之際，別的孩子都逃之夭夭，可司馬光卻沉着冷靜，想到了用大石頭砸缸的辦法，最終令那個小孩獲救。司馬光在遇到性命關天的事時，沒有手足無措，而是臨危不懼，更將損失降到了最低。由此可見，遇到危機時能保持冷靜，思考對策，才能讓我們渡過危機。

3E 張智盈

在現代的社會中，遇到危機是不可避免的，但大家遇到危機是害怕的；遇到危急時逃避它；遇到危機是絕望的。相信大多數的人也一樣，遇到突發而來的危機也會恐懼，但德國鋼琴家貝多芬在面對自己失聰時，行為卻截然不同。聽力對於鋼琴家很重要，將音樂視為生命的貝多芬卻在四十六歲時失聰，但他從音樂中找出力量，將危機化為動力，在失聰後仍然努力創作，創作出許多出名的樂曲。貝多芬努力尋找方法解決危機，最終創作了很多知名的樂曲，所以是他的不逃避、不害怕而令我們認識他，總括而言，面對危機不要逃避，勇敢面對，將危機化為動力。

3E 黃珮兒

面對突如其來的危機，一般人可能會不知所措，可能會失去自信心，可能會想放棄。但面對危機就是沒有其他更好的態度了嗎？臉書是世界各地都使用的社交應用程式，而發明人便是馬克·扎克伯格，雖然這方便而安全的程式深受大家的信任，可是面對看訊息洩漏的公關危機令他與公司一落千丈。面對外界的壓力和危機，馬克·扎克伯格沒有放棄與逃避，而是直接面對，即時發出聲名，更向媒體主動承擔責任，在鏡頭前鞠躬道歉，並立即把程式問題解決，給予使用者回饋和交代，而不是不知所措，冷靜分析問題，再逐步解決，穩重面對危機就必會有出路。這也是我們在面對危機時應有的處理方法。再大的危機也是能像馬克·扎克伯格的公司一樣起死回生處理方法。再大的危機也是能像馬克·扎克伯格的公司一樣起死回生。

練習七：以「談憤怒」為題，寫出第一段立論的部分（先從正反兩方面之處憤怒的意義，然後帶出自己的觀點）

要求：

1. 運用對比
2. 運用比喻
3. 字數在 200 至 300 之間

學生佳作：

3A 周雨欣

憤怒是雙面刃，它能令人喪失理智，做出衝動的行為，它也能作為我們人生路上前進的動力。現實中，我們會因為某些事而怒火中燒，讓人際關係破裂。然而正因我們會為不公之事憤憤不平，推動我們去對不合邏輯的事物加以批判，據理力爭，尋找解決問題的途徑。水可載舟，亦可覆舟，在我看來，憤怒如水，載舟還是覆舟，就看你懂不懂管理控制憤怒了。若控制不好憤怒，很容易讓我們失去冷靜思考的能力或讓怒氣主導了自己的行動，做出一讓自己後悔莫及的事。一時的憤怒，已可毀掉一個人的人生。因此，當感到憤怒時，應以聽音樂或看喜劇等方式讓自己保持理性。水善利萬物而不爭，憤怒難以控制時，可以想想上善若水、心如止水這兩個詞，或許能幫你控制怒氣。

3A 胡愷珊

我們生而為人擁有七情六慾，而憤怒即是其中。憤怒這個詞語往往被定義為負面，我們認為憤怒就像怪物一樣吞噬我們的心，蒙蔽了我們的理智，是引發爭吵、仇恨和暴力的開端。可是，憤怒又是否只有壞的一面呢？當然不是，適當的憤怒能使人前進、使人奮發圖強、使人伸張正義……

詹天佑曾說過：「憤怒是人們奮力向上，突破困難的動力。」而民族英雄岳飛正正體現了這個特質。他生於亂世，朝廷腐敗不堪，他對朝廷有着按耐不住的怒氣，最終令他有了立志報國的志向。他不怕艱辛地每天練習，最終練成岳家槍，並加入抗金事業。由此可見，岳飛因有著對朝廷的義憤，最後勇敢站在前列，為國家捐軀。

過份的憤怒不見得好，適當的憤怒卻能為人帶來前所未有的力量。

3A 郭毅

憤怒，現代人視之為災禍起因之一，在歷史上有吳三桂衝冠一怒為紅顏，他因愛妾被擄去而發怒，放清兵入關，令漢人政權覆滅。憤怒是一個令人失去理智的惡鬼，一時的衝動往往會覆水難收。但是歷史上總有不少由群眾義憤而導向良性結果的例子，比如各朝代人們義憤發起的抗爭，近代的五四運動等。同樣是憤怒，一時會導致滅亡的災禍，一時能引領一個新盛世。我認為憤怒並無褒貶，引起憤怒的原因才是左右的關鍵。為個人私利和一時之怯會帶來災禍，為國家大義及群眾利益的盛怒可使人們走向更美好的將來。

3A 勞淑勤

憤怒——一個平常的情緒。

憤怒可以是克服困難的推進器，它可以成為你的動力，如當你為自己成績差劣而憤怒時，它便使你更努力達成目標。憤怒是一盞苦海明燈，帶領你走黑暗中的路，也使你更堅決地踏破這荊棘路。有如岳飛，他為金人的侵略而怒，也令他更堅決地抗金復國。但憤同樣可以是一把利刃，憤怒下的行為、憤怒下的言語，可令人傷痕累累，憤怒亦可以是一塊石頭，能把一塊「家庭鏡」砸得稀巴爛。它更是一種毒藥，使人發狂，吳三桂不就是為紅顏而怒，拱手將自己的國家讓給外族，而為世人所謾罵嗎？所以，憤怒可以救人於絕境，亦可毀人於無形。

3B 蒙采悠

憤怒，是人的七情六慾其中一種的情感，是一種自然又基本的情緒。它可以在你需要保護時，變成一塊保護盾；又可以在受到委屈時，好好成為一位給你渲洩不滿的傾訴者；但有時候就像一頭猛獸在嚎叫，像一場雷電交加的暴風雨，甚至是一把鋒利的刀刃，剪斷自己的理智。憤怒雖然會令人失去理智，變得瘋狂，但同時可以保護到自己。只要好好控制「憤怒」的出現，它就可以成為拯救你的騎士，而不是一隻令你驚恐又擔憂的大怪獸。所以要適可而止。

3C 林順源

「憤怒是魔鬼」這句話在世間早已流傳多年。從劉備得知關羽敗走麥城憤怒到極，不聽諸葛亮等人的勸告，率領大軍伐東吳，結果大敗而敗，不久便死於病床上的事例便可以說明了這句話。而憤怒還可以是對他人的保護、同情甚至是惻隱之心。如日本屠殺了三十八萬人後拒絕承認在南京進行大屠殺，你不為以前的那些不明不白卻犧牲的百姓感到憤怒、同情？就算我們和日本有些敵視，但是在幾十年前日本幾十萬的無辜百姓死於原子彈或失去親人的痛苦，我也會為那些日本人感到憤怒。所以憤怒不只是魔鬼，更可以是惻隱之心，是人們團結齊心的因素。只有對他人有惻隱之心，人們才會團結齊心。

3C 鄭佩玲

很多人都把憤怒視為一種負面、消極的情緒，並認為應該抑制和掩飾憤怒的情緒，但是這樣的想法真的是對的嗎？

當然不是。憤怒是我們情緒的一種，而情緒就與我們的四肢一樣是與生俱來的，每個人都有的東西為什麼不能互相理解而要去掩飾呢？

美國哈佛大學的一項研究表明，憤怒可能會誘腦溢血、狹心病、心肌梗死等疾病，與此同時，他們發現抑制或不願宣洩憤怒的人不僅比其他人更容易有心腦血管疾病，還更容易而患上心理疾病。

也有人指在憤怒時會失去理智，不論在語言或行為方面都會有過激的情況出現，但我認為這只是小部份人的反應，不能以偏概全，表達憤怒的方式不一定要攻擊別人，我們可以善用善意溝通表達自己的看法及情緒，難道這不比攻擊及暴力的方式好嗎？

總括而言，我認為憤怒不應該被抑制。

3C 林卓莉

憤怒這個情感不一定要存在嗎？難道憤怒這個情感可以被代替嗎？難道憤怒沒有好處嗎？我認為憤怒這個情緒是十分重要的。

有人會認為憤怒會令人失去理智和衝動，然後做出讓人反感的事情，例如：打人、殺人、復仇等等。不過其實憤怒是不是在訓練你的意志呢？只要能好好控制憤怒就不會有悲慘的事情發生了，如果不能控制憤怒這個情緒，那麼就會有法律教會你控制憤怒，適當的憤怒是要的，因為憤怒有助人關係，當你在親密的關係中隱藏憤怒時，別人就不會知道他們做錯哪裏了，當然在這段時間中要運用「善意溝通」，憤怒也可以像是一面鏡子，透過鏡子中問自己是甚麼讓自己脆弱。這種東西在其他情緒中是找不到的，所以憤怒是不能被代替的。

3C 羅博瑜

憤怒，人類的一種情緒，在天主教中，暴怒是七宗罪之一，人憤怒時往往會做出一些失去理智的事，就像公牛看到紅布，人們會憤怒的情緒沖昏頭腦了，所以人們常常以為憤怒是一個不應表現出的情緒，史上有很多因為憤怒釀成的大禍，如斐迪南大公被塞爾維亞民族狂熱分子刺殺，造成一戰的導火線。憤怒，真是一個上帝造人類製造時出的錯誤嗎？存在即合理，憤怒使人更有血性，更有鬥志，二零二零年人們被新冠搞到親人離散，失去了解世界美好的機會，正因為如此，人們對病毒極為憤怒，加速研發疫苗，對抗病毒，毋庸置疑，正是我們對病毒嫉惡如仇的憤怒，才能使我們團結去戰勝病毒，世界應向東西都是雙刃劍，如果你將憤怒錯誤的發洩，那就是大錯特錯了，與因新冠仇視亞裔。憤怒是一種情緒，展示它好壞的一面是人的修養。

3D 楊朝森

憤怒，是每個人都擁有的情緒。當每個人遇到不順心，不公平的事都會感到情緒不好。但是憤怒到底是不是一種壞事呢？所以我們要懂得控制好這種情緒，說不定它也是一種好事。

若果不能夠控制好「憤怒」它就會像一顆定時炸彈，使憤怒沖昏了頭腦，使人失去理智，很多時我們都會看見身邊的朋輩，或許因一時憤怒而打架，互罵從而傷害了彼此之間的感情。

但是能夠好好控制，它便是一個推動器。很多時候遇到不順心，不甘心時而感到憤怒是人之常情。就如在一場重要的籃球比賽中，因為你的失誤而導致輸了比賽，令你心有不甘而感到憤怒是正常不過的事情。只要不被憤怒淹沒了理智。正常的話人們都帶着這團憤怒的火重新站起來和不斷努力而進步。

所以，當你憤怒的時候，你應該仔細地想清楚，你想它變成一顆定時炸彈還是一個推動器。

3D 陳詠怡

憤怒，是一種情緒化的心理狀態。在日常生活，憤怒並不是什麼罕見的情緒，被父母厲聲責怪是憤慨不已，脫口而出傷人的話；與朋友產生誤會時憤懣反駁，言辭鋒利衝動。帶着憤怒的話語就像破空而出的箭，直直地射向遠方，無法回頭，不僅僅會傷害到別人，甚至會傷到自己。但憤怒必然會帶來不好的結果嗎？考試過後，學生面對未如理想的成績，悲憤交加，卻能轉換為動力，給予上進學習的動力，也就成了我們常說的發憤圖強。綜上所述，只要不被憤怒牽着鼻子走，憤怒也能成為努力的動力。

3E 張智盈

憤怒是所有人的權利以及所有人都會有的一種情緒，所有人對憤怒都有不同的定義。憤怒是暴雨，可以讓別人知道自己的情绪；憤怒是兇惡的獅子，可以令壞人或討厭的人不會再靠近。可是若大家濫用「憤怒」，導致會有適得其反的事情發生。憤怒是一頭在鬥牛場裏的公牛，令人害怕接近；憤怒是火山爆發，在爆發時岩漿就是憤怒，會傷害到及殃及到別人、中傷別人。所以，憤怒是每個人應有的權利，但過度濫用就會有適得其反的效果，謹慎運用憤怒。

3E 麥雍志

憤怒就是一團火，一旦被釋放了出來，那就一發不可收拾。大部份人認為憤怒就像傳染病一樣，當自己憤怒時，身邊的人也會變得不安，甚至跟着一起憤怒，毫無疑問這是有理的，當你的怒火釋放了後，這團火也會令到身邊的人跟着釋放，互相燃燒，這大多數都會是一些吵架場面出現的。如果我們一個角度來看的話，憤怒也可以是一種鼓勵的動力，例如在一個人很頹廢的時候，憤怒便可以把一個人的熱血找回來，給予鼓勵的一種動力。我認為憤怒在適當的時候釋放出來能令到人重回動力，否則便會令到身邊的人不安。

3E 吳冠茵

每個人或許都有憤怒的時候，但很少人會思考憤怒的意義，憤怒在適當的時候是護盾，可以在被冤枉、在不尊重時幫助自己表達，能夠保護和捍衛自我。但很多人會不合理地使用它，令憤怒也成為爆發的大山，只是一瞬間的發洩，卻造成很大的傷害，隨之而來的是挽回不了的事物。憤怒是需要控制的，它是一種基本的情感，人們有權使用它。但在不被控制的情況下，人們利用它恣意妄為、胡亂發洩。憤怒是在合理和適當的情況下保護自我的工具，而不應該是威脅他人成就自己的武器。