



# 滌然信箱

親愛的滌然姐：

首先祝您工作順利，笑口常開。

我是《導向》的忠實讀者之一。每每看見您為讀者們圓滿地解答難題，心裡真是佩服與羨慕您的聰明智慧。現今我也有一些困擾，隱藏在心中已久；想到您，我覺得終於找到了能幫助我的人。希望您能為我解開這心結，則感激不盡。

兩年前，我遭遇了試探。原本在學業上名列前茅的我，開始一天天的往後退。只因那時我缺乏朋友，對自己也失去了自信；更加上我那破碎的家庭，使我苦惱萬分，心事重重，且無從傾訴。因此，從那時起，我變得沉默、孤寂、悶悶不樂。不瞭解我的人以為我驕傲，故紛紛敵視我，這更加打擊了我的信心。我有千千萬萬的煩惱，不敢向人訴說，只因我覺得人不可靠，我怕他們會譏笑我。我嘗試要恢復昔日雄風，卻接二連三的遭遇失敗。

這些終日圍繞着我的煩惱，使我不能集中精神唸書，精神近乎崩潰。那個時期我真是沮喪，情緒低落到了極點，真想了結這餘下的生命。但身為一名基督徒的我，卻不敢這麼作。我天天都在祈求從上頭來的力量，使我能堅強起來，但卻不得要領。往後的日子，我感覺活得沒意義。我真恨自己為甚麼這般無用！

另一方面，在學校裡，我真感到沒面目見師長們。他們一向把我當作一個十分成功的學生。我的學業一落千丈，使他們感到吃驚，更令我無地自容。從此同學們對我另眼

相看。本來已自卑的我，現在更加自卑了。

經過這些打擊後，我再也提不起勁做任何事情。至今我的學業，還是不能恢復以前那樣，使我很灰心。明年我將面對九號會考，我真擔心，像我現在這種程度，怎能參加會考？每每我想把書唸好，總是不能集中精神。是心理作用，還是甚麼原因？我感到前途茫茫，真不知當怎麼作。請指示我。

我時常感到很悲觀。當我立志把學業搞好的時，總是因為我的意志力不夠堅定，所以不能如願。請滌然姐告訴我當做的事。謝謝。

悠悠

親愛的悠悠：

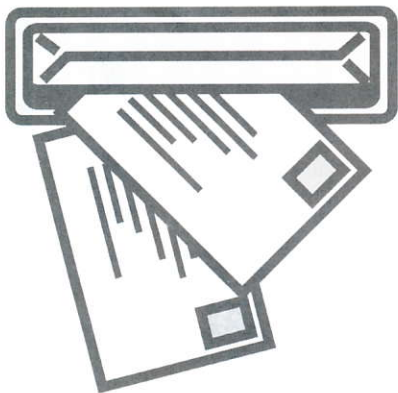
謝謝你的來信。

近年來，我收到的信多半是家庭問題。似乎我的讀者們都跟着我老大了。收到你的信，我覺得我又變得年輕了。因此，儘管我替你難過，同情你的處境；內心卻有一絲清涼愉悅之感。請原諒我這麼說。

你沒說你遭遇的試探是甚麼，我只能照我的猜測來說。像你這樣年輕的女孩，我想一定是感情問題。對嗎？

一位鋼琴老師這樣告訴我。他說，十六歲上下的女孩，一有了男朋友，就眼睛癡癡的看出窗外，琴也沒心練了。男孩就不同，愛上了女孩，照樣可以練琴，有時為了取悅於女朋友，還可以彈得更好呢！

男女天生這麼不同，我們也沒有辦法。可是我覺得既然我們明白了男女的差異，我們也



可以試着學習男孩的瀟灑，把愛情昇華成原動力。這樣，你的學業就不至落後了。

假如你是愛上了一個男孩而不敢向他表示的話，我希望你鼓起勇氣來跟他接近。因為一旦你熟習他，就會發現他的許多弱點（世上沒有完全人，對不對？）。因而你對他的幻想也會漸漸消失，愛慕的心也淡化了。

要知道人的感情是非常微妙，非常不合實際的。遠處的山總是青綠得可愛迷人，心想有一天可以登上山峰，躺在那青草地上，就心滿意足了。你一直沒機會去，你就一直想像那山的美麗；而那山也在你想像中變得越來越美了。終於有一天，你去了。你發現青草並不那麼濃厚，地上禿黃的地方處處皆有。你失望了，回去以後，再也不想看這座遠山了。

假如你在交異性朋友時，作了甚麼錯事，要在神面前認罪悔改，在當事人面前彼此道歉，並立志不再重犯。然後，饒恕自己，忘記過去，重新做人。

說到你沒有朋友可以傾訴，我覺得最根本的辦法是寫日記。除了向神傾訴外，把感情寫出來。假如你住的地方，沒甚麼隱私，就不要把事情敘述得很清楚。人名地名也可以改動，主要把感情發洩出來。我自己的經驗是，寫出來了就忘記了，好像把感情從頭腦裏搬到紙上去似的；那我的頭腦又可以去做別的事了。我不敢說每個人都可以這樣收效，有的人畫圖，有的人彈琴，有的人打球。你總要試個辦法來驅除腦中的雜念，然後才能集中思想唸書。

唸書是為了得知識，不要把分數名次看得那麼重要。當然，平日你應該盡力而為，但

現在你心緒不寧，就不要逼自己去「名列前茅」；免得反而弄得自己壓力太大，精神崩潰。

做學生的這一段時間是非常寶貴的，因為多采多姿，有各方面的學習。單單唸死書，拿高分，不是太可惜了嗎？近年來，美國各大學招生，也注意到了這一點。他們不單看入學試的分數，也看學生在體育，音樂等活動的成績；甚至問及他們對社區，教會的服務。一個在各方面平衡發展的少年，才是優秀的學生呢！

再說，那些念死書的人，即使唸到了博士學位，一旦到社會上做事，還是吃不開。因為他不懂人際關係，也就是說，不會做人。通常，父母看見孩子會唸書，就高興得要命，對他一無所求。甚麼都替他做了，千萬不能吵他唸書，分他的心。這樣在父母呵護下的孩子，長大了，怎麼能獨當一面，出去處世為人？

你這些對學業的打岔，說不定正是擴大了你的視野，讓你跨出讀死書的牢籠，學習人生的各方面。有一點我可以肯定的是，這兩年來，你的「試探」一定使你成長了許多。當你想到這種「互效力」的正面幫助，你一定會快樂起來，而感謝主給你這些功課。

每個人都有灰心失望的時候，而且不是一生只有一次的低潮。你還年輕，前面的路還長得很呢！不過，不要害怕，每一次的失意都是一塊墊腳石，助你登上更高的山峰。祝  
靠主努力！

