



峽客快報

106.12.26

品德德目
生命



校園廣播站

若有疑問
請洽學務處生教組、衛生組

班級秩序成績

- 1 707.812.909
- 2 705.802.908
- 3 702.810.904
- 4 711.717.805.817.915
- 5 903.919
- 6 706.814

班級整潔成績

- 1 713.802.909
- 2 703.810.903
- 3 714.813.920
- 4 710.808.911
- 5 702.807.917
- 6 709.803.905

106學年度(上)

發行人：劉台光校長
總編輯：王雯華主任
副總編輯：洪菁穗組長
主編輯：楊詩涵老師
美術編輯：鄭聿伶老師

給親愛的孩子一封信： 鐘鉉的離去，在告訴的我們的事

作者：呂秋遠律師

律師叔叔：

我是高二的學生，而我最愛的鐘鉉自殺了，我不明白，為什麼他看起來這麼成功，也有這麼多人愛他，他還會覺得很累？像我這種考試成績不好、長得也不好看、也不知道以後我能做什麼的人，才沒有活在這個世界上的價值吧？我才是真正的魯蛇，不是嗎？我現在有很多的情緒，但是爸媽都告訴我，不要難過，也沒什麼好難過的，但是我有點走不下去了，你可以給我一些建議嗎？

親愛的孩子：

人生大部分的時候，都像迴轉壽司，要不是被便宜的吃掉，要不就是被無情的丟掉。而且，多數人其實都有你看不到的痛苦。你在臉書或IG上，看到很多人在吃喝玩樂，那也就是他們人生的一小部分而已。他們大部分的人生，一樣要面對被討厭、被利用、被欺負的情況，只是你不知道而已。

你覺得鐘鉉在歌迷的簇擁下，一直都過得很快樂嗎？我不知道，畢竟我不認識他。

學著跟悲傷與痛苦好好相處！

但是我可以告訴你，很多的公眾人物都是不快樂的，因為他們背負了許多來自於別人莫名的期待，如果看不開，就會過得很辛苦。至於這世上的平凡人，更是如此，只是他們沒有明星光環籠罩，所以沒有太多人注意而已。有人為了錢很痛苦、有人為了感情沒辦法自拔、有人為了家人之間的情緒勒索而苦惱、有人為了跟自己的內在打架而無法活下去。這個世界原本就是個道場，磨練居多、快樂居少，所以才會說，人生不如意事，十常八九。

所以，當你情緒不好的時候，千萬不要試圖撲滅它，而是學著跟你的悲傷與痛苦相處。你要告訴自己，它就是在這裡，等著你去跟它聊聊天，你可以選擇面對自己無能為力的這部分，而如果不理它，也可以暫時放著，反正說不定它坐一下就走，下次還會來拜訪你，逃避也會是一種選擇。你可以逃避，但是請你不要放棄，因為放棄了以後，這個世界就會因為少了你，而少了很多有趣的事情繼續發生，而且是你體會不到的。

每天都要給自己一個小目標，把這個小確幸完成，在完成以後，你可以告訴自己，我又做到了，然後恭喜自己又撐過了一天。把這些小確幸慢慢累積下來，你不會是魯蛇，至少會是魯蛇中的霸主，畢竟你可以呼吸、吃飯、走路，這些小確幸，就是在告訴你，沒有不會淡的疤、沒有不會好的傷、沒有不會停下來的絕望。如果真的撐不下去，就要去看醫生，人的肉體會生病，心靈也會，看診以後，慢慢調養，一定會好轉的。

其實，每個人都有機會經歷這三個階段：你在年少的時候，會想要成為別人；你在成長的階段，會想要成為別人眼中的自己；你在成熟以後，卻只想要成為自己。你現在可能還在第一個階段中，只想要成為另一個人，但是你並不知道，每個人其實都有煩惱，換到那個角色裡，你不一定會開心。往後，你會想要別人認同你，也會因為別人的不認同而傷心憤怒。但是最終，你只會想成為單純的自己。請你在過不去的時候，找朋友、家人或是老師，好好聊聊，他們會給你一段陪伴的。

人生很辛苦，但是我不會勸你加油，我只會希望你，好好的跟自己相處。那個內心裡的孩子，一直渴望跟你對話，也希望你可以拍拍它呢！