

沉默不是一種病

◆ 卓蘭高中／劉萱竹



課堂上、放學後，或是上班族下班回到家後，總會有一段時間，你只想自己默默待著，什麼話都不想說，你只想放空。當你回過神時，是否想過是什麼導致你變得沉默寡言呢？

國中時期的我，每天放學後面對的就是補習。從幼稚園就開始補各種科目，我對這樣的生活早就習以為常。幼稚園的我覺得補習班根本就是天堂，上課時會有小遊戲可以玩，休息時會有老師購買的小點心可以吃，時而糖果餅乾、時而包子飲料，一整天下來完全沒煩惱，下課後還可以去附近的公園玩耍，這樣的生活誰都羨慕。

隨著年齡的增長，學習的課業越來越困難，越來越沉重，每天在補習班，不管上課時間還是休息時間，我永遠都在寫考卷和解題目，除了補習班的考卷講義，還有

學校的考卷講義，這樣一天天累積下來，那壓力使得我回到家根本不想與任何人談話，甚至有時候連一口飯都不想吃，只想一個人安安靜靜待在屬於自己的空間，釋放掉一天下來所有的辛勞。如果沒有每天適當的將這些不愉快釋放掉的話，我想我會情緒失控，變得暴躁。

經過一天奔波辛勞的上班族或學生們，都容易出現沉默不語的現象，我想那大部分都是一天裡所累積的壓力所導致。所以我認為利用沉默來釋放壓力，並不是一種病。對於大多數人來說，這段時間的放空和沉默，也是在為明天的自己加油鼓勵。所以我認為，沉默不是一種病。

評語：

直率表達自己對沉默的想法，樸拙真誠。