

感謝你罵我

1D 陳子怡

早前，我參加了一個訓練營，參與了許多活動。在那裏，我哭過笑過，被稱讚過，也被責罵過，實在經歷了很多，非常難忘。當中令我印象最深刻的，是被教練狠狠地責罵，但卻令我獲益良多。事情的經過是這樣的……

那天，是我來到訓練營的第二天。由於教練的期望很高，我們班從第一天起的表現一直都是最差的，所以教練十分失望。我們沒有盡力去完成任務之餘，還重覆又重覆地犯錯。教練用嚴厲的方式訓示我們，我一直都沒有太大反應，直至他突然大喝一聲「你們醒了沒有？」，還一邊用水潑向我們，我簡直嚇了一跳。但我居然沒有生氣，反而開始自我反省。那天，他罰我們站在烈日之下，一次又一次的用冷水潑向我們，我們只能忍受着。雖然很難受，但卻無可奈何，因為他說得對，我們的確好像未睡醒一般，毫無鬥志。

教練接着又問我們：「你們來這個訓練營到底是為了甚麼？為了玩嗎？還是真的是為了學習，想改變自己才來的？」這句話令我沉思了很久。我撫心自問：「自己來這裏到底是為了甚麼？為了玩？不可能吧？要是為了玩的話，我還不如和家人去度假？幹嗎要在此受罰？是為了改變自己？可我現在有改變過嗎？我依然我行我素，對教練的要求毫不回應。我到底在做甚麼？」就這樣，我思考了很久，甚至久久不能釋懷。

我終於想通了！是我對自己太沒期望了！我羞愧地低下了頭，原來我令很多老師和教練失望了。從那一刻起，我告誡自己不能再浪費時間，我要好好把握時間，盡我所能做好每一件事。

最終我還是能順利地完成所有訓練活動，很快地我就要離開訓練營了。這幾天的營內生活，我被人痛罵了好幾頓，但我居

然沒有生氣和後悔。雖然有好幾次，心裏難受到想哭，幸好我能換個角度想，看通那其實也是一種學習。當我們被人責罵時，我們可以知道自己有甚麼不足之處，從而改善過來，而不是一直「不知不覺」，一直錯下去。懂得反省，作出改善，從而令自己進步，這就是被罵的價值。我明白到別人對你好才會罵你，因為他們想你變得更好，所以我會虛心接受每個人對我的責罵，而不是埋怨。

感謝曾經罵過我的那位教練。