

陽光帶給人們溫暖，太陽的光芒是耀眼的，往往在這個時候，你會看到事物光明美好的一面。可是，有陽光怎會沒陰影呢？它猶如怪獸般，帶給人們暗淡和寒涼的一面，當你遇到它，就會有滿滿的負能量，它既令人失落，又令人迷惘。

有誰不想一生人只有成功沒有失敗呢？但人生就是這樣，有成功便會有失敗，有陽光自然有陰影，它們緊緊地連繫在一起，斬也斬不斷。惠若琪在二零零九年首次以國家隊隊員身份出國比賽，由於她極佳的表現，她成為了中國女排最年輕的主力。後來她擔任新一屆中國女排隊長，帶着隊員贏了無數場比賽，踏上看似光輝的道路，備受人們敬佩。然而，成功的背後有無數挫折和辛酸。她因為比賽而令到左肩二次脫臼，更患上室性心動過速病，最後，她淡出賽場。十八年的時間，說短也不短說長也不長，但她為了自己的夢想和國家，即使背後陰影有多大，也不願放棄繼續在球場帶給觀眾最陽光的一面。正所謂「人生有得必有失，有失必有得」。或者我們未能體會到運動員的心路歷程，但惠若琪告訴了我，為了夢想，為了自己也能看到陽光的一面，這些小小的傷痛並不代表甚麼。若是一直執着自己的失敗，是不會進步的，只會令到陰影越來越大，最終連自己都迷失。我相信上天是有眼的，它看到你為了夢想而放棄自己的健康，也會補償你，為你帶來一段令你不後悔的運動員生涯。

有陽光便會有陰影，懂得如何面對也是很重要的。陰影會令你難受，甚至會令你想就此了結人生，但這個怪獸往往能令你進步，能讓你更清楚地了解自己。患有罕有遺傳病的「阿妹」，皮膚容易發炎紅腫，剝落如魚鱗。這不單打碎她當模特兒的童年夢想，更使她遭到親生父母遺棄，受盡人們白眼，甚至一度把她推自殺邊緣。幸好，今天的她重拾自信，成為馳走綠茵場上的欖球球證。她更是宣傳反網絡欺凌、反歧視另類外貌的鬥士。有時候，身體的限制簡直是人們的隱形殺手，它會令患者自悲，令他們不能自由地活動，更令他們懷疑人生。海澤曾說過：「有了陰影，光明才能更具有耀眼。」雖然「阿妹」在小時候受盡羞辱，但她卻遇上貴人，改變了她的一生。她的領養父母給了她一個家，每天替她洗澡兩次，每次兩小時，出門更帶上幾支潤膚膏，避免她皮膚乾燥。在充滿愛的家中成長，即使曾被欺凌，她也未放棄人生，現在她已是在世第四長壽的患者。其實人生真的很珍貴，雖然陰影令你痛苦，但換過角度思考，何必讓它來控制你的人生？只要你抱着陽光的心態，想着自己將來一定會活得比現在好，你定能享受餘下的寶貴人生。

今天的你，坐在家中享受着空調看韓劇，你會看到劇中明星無比耀眼的一面，但其實他們亦曾被陰影籠罩。就如著名的韓國男演員李敏鎬，他也曾經經歷過低潮期。演藝事業剛起步的他，卻遇上交通事故，在病床中躺了七個月，右膝蓋、大腿骨須靠植入鋼釘支撐。韓國演藝圈競爭激烈，當他開始受人喜愛和關注時，突然有半年時間未能露面，自然會被人遺忘，一切要從頭開始。即是當時對未來感到茫然，但他亦努力讓自己保持樂觀，努力復康，也認真地鑽研了演技，才能

造就今天的他。愛略特說過：「理想與現實之間，動機與行為之間，總有一道陰影。」李敏鎬雖然有一道陰影，但他憑着正面思考，脫離了苦海。人們會因為理想和現實的不同就感到挫折，想立刻放棄。然而，既然明知現實是那麼殘酷，何不勇於面對它，證明給它看你並不是那麼懦弱呢？最重要是能正面思考，這個方法不行就嘗試另一個方法，總有一個方法適合你的！

陽光和陰影可是跟着你一輩子的「纏身鬼」，你不但不能趕走它，還要懂得面對它們。人生只有像坐過山車般高低起伏，才能算得上精彩，一生平平無奇，只會阻礙你成長。當我們面對陽光時，要感恩陽光為你帶來我溫暖和喜悅；當我們面對陰影時，緊記要懷抱信念，相信走過濃重的黑暗，我必會看到炫目的陽光。這樣你的生活才精彩。