

我與「不完美」的和解

簡介：

我們或許都曾希望自己成為一個「完美」的人：成績優異、外表出眾、處事圓滑，做任何事都不會犯錯。然而，現實中的我們總有不足，也會經歷失敗、遺憾和力有不逮的時候。當我們只盯着自己的缺點，甚至反覆與別人比較，「追求完美」可能不再是進步的動力，反而成為沉重的負擔。

「和解」並不是放棄進步，也不是為錯誤尋找藉口，而是看清自己的限制後，不再盲目否定自己。你曾否因一次失誤、一項缺點或一個未能達成的目標而感到困擾？你最後怎樣重新理解「不完美」？記述你的經歷，或探討追求完美與接納自我之間的關係。

文類	記敘文 / 散文 / 議論文
關鍵詞	- 不完美：個人的不足、限制、失誤，或事情未如理想之處。 - 和解：正視和理解自己的不足，不再一味責怪、否定或逃避。 - 接納自我：了解自己的長處與限制，同時明白自己仍可繼續進步。
內容構思	如選擇記敘文，可記述一次面對「不完美」的經歷： - 你曾對自己的哪一方面感到不滿？為甚麼如此在意？ - 哪件事令你更在意這項不足？你當時怎樣面對？ - 哪個人物、事件或發現令你的看法開始改變？ 「和解」是一刻的領悟，還是一段逐步轉變的過程？ - 接納不完美後，你的想法和行動有甚麼改變？ 如選擇散文，可借一事物帶出感受和思考： - 這事物令你聯想到甚麼經歷？ - 你如何從個人經歷，思考缺憾、成長和價值之間的關係？ 如選擇議論文，可探討： - 追求完美是進步的動力，還是無形的壓力？ - 接納自己會否令人失去改善的動力？ - 外界評價和與人比較，如何影響我們對「完美」的想像？ - 我們應如何分辨「接納限制」與「逃避責任」？
反思 / 主題	「做得不完美」是否等於「我不夠好」？ - 哪些不足應該接納？哪些地方仍應努力改善？ - 如果我們能包容別人的不完美，為甚麼有時難以同樣包容自己？ - 與不完美和解後，我們如何繼續追求進步？



你的答案：

文類	
內容構思	
反思	

