

姓名：黃金龍

班別：5A (23)

寫作日期：2020年1月13日

題目：談恐懼

恐懼之心，人皆有之。既然每個人都會感到恐懼，那麼恐懼對我們有甚麼影響呢？

在電視新聞看到有一類人，他們勇敢克服了內心的恐懼而走向成功的彼岸，也有另一類人，他們因恐懼而不敢嘗試，最終跌入逃避的漩渦，無法成功。

由此可見，恐懼好比一把雙刃劍，會給我們帶來不同的正面及負面影響，而拿著這把雙刃劍的人是我們自己，換句話說就是：恐懼是能操控的，而其不同的正面及負面影響取決於我們自己看待事情的態度。

以學習為例子，如果在第一次考試中，你考了一個不及格的分數，你失敗了，然後開始恐懼日後的失敗，這是正常的現象。倘若你懷著消極的態度去對待這件事，害怕考試失利，不想考試，漸漸地，恐懼佔據了你內心整個心靈，恐懼在操控著你的人生。相反，如果你帶著積極的態度對待考試，你對於失敗的恐懼會令你不願失敗，你在尋找著更好的學習方法來提升自己的成績。因此，積極的態度會使你逐漸克服恐懼，戰勝恐懼，而不是被恐懼操控。

恐懼能夠給予我們動力去戰勝它，在克服恐懼這方面，我悟出了一些方法和道理。

記憶中，曾經令我恐懼的經歷是一次英文個人短講。平時，我很少開口去讀英文，那次英文個人短講無疑是對我的一個難題，我開始害怕，感到憂慮。但我

換了一個角度去想，這次英文個人短講或許是一件好事呢！因為考進大學的條件是會說流利的英文，若連個人演講也過不了關，那就進不了大學了。帶著積極的態度，我開始接受它，並上網搜索關於演講的技巧。不僅如此，我還會找個空曠的地方，聽著錄音，跟著錄音大聲朗讀。我不斷努力，我的英文說得比之前更流利了，並在個人演講中取得不錯的成績。

在我看來，克服恐懼的方法有兩個，首先是當你感到恐懼而不想嘗試的時候，你不妨在腦海中想像著你成功的樣子是多麼喜悅、自豪，這樣能夠給予你自信、勇氣去克服恐懼。其次，你得找到屬於自己通往成功的正確方法，正確的方法能夠帶領你走向成功，得到一次成功，能夠有效克服下一次的恐懼。

總而言之，每人在面對困難時都會感到恐懼，而成功的關鍵因素在於你對事情的態度。帶著積極、勇敢的態度，找到正確的方法，你便會克服恐懼，到達成功的彼岸。