



那一次，我終於跨過心裡那道橋

5B 李柯曼

每個人心中都有不同的畏怯與執念，而這些畏怯與執念彷彿橫亙在心間的一道無形之橋，使人徘徊卻步、難以邁進跨越。但人生的成長，便是使人鼓起勇氣、放下牽絆，嘗試邁過這道心橋。

對於這道心橋，我深有體會。

我從小就不擅長與人溝通，小到在餐廳吃飯向服務員多要一個杯子，大到在學校向多人進行分享等等。在與人開口這件事情上，我一避再避，從來沒有面對過它。因此，這個問題在我身上愈發明顯，父母不是沒有想過助我改善，只是最終都以失敗告終。

印象最深刻的一次，在餐廳吃飯的我不小心將筷子碰掉後，想如往常一樣讓母親向服務員說多添一雙筷子，但這一次母親似乎看不下去，覺得再這樣下去不行，她讓我自己與服務員說，她這次是不會幫我的，如果不說那就不要吃了。但我畏懼說話，始終不願去說，寧願餓着也沒有開口。最終母親還是心軟幫了我。

我原以為這些事情都可以靠母親幫我解決，我只須跟在她身後，什麼都不用說，什麼都不用做就可以了，我永遠不用邁過這道心橋。

但隨着我日漸長大，我發現事情並沒有像我預想的那般容易。

我與母親一起的時間逐漸減少，更多是自己一個人或是與朋友一起。沒有人代替母親的位置幫我解決這些問題。留給我的選擇只有開口得到與放棄失去。但這個並不是促使我邁過心橋的原因。



那一次，我終於跨過心裡那道橋

真正讓我下定決心邁過心橋還是在升上中學後。那時，我需要與人溝通的時候多不勝數，無論是與老師、同學之間的相處，或者是小組討論、上台分享、演講報告等，這些都需要我開口。不開口只會讓自己更難堪，朋友也逐漸減少，我不想面對這種情況，於是我下定決心開始改變。

我終於鼓起勇氣邁出腳步踏上心橋的時候，看到下面不斷翻湧的浪，就像我心中的害怕在躍動著。說錯話怎麼辦？出醜了怎麼辦？被人嘲笑怎麼辦？這些問題與巨浪一起彷彿要將我湮沒。我無法再向前邁出一步，心橋的彼岸似乎也只是另一個相同的沼澤，提醒我一切的努力都是白費的。

我沒有辦法，只好向母親求助，將希望寄託在母親身上。母親聽後建議我可以先從人少的地方開始，例如向他人問路或是吃飯等日常生活中，將開口這個習慣融入生活中，這樣在下一次需要開口時就不是一項任務，而是日常每天都會做的一件小事，心中的害怕自然就會減少。

我按照母親的方法去嘗試，從一開始磕磕絆絆、小聲到對方聽不清我在說什麼，到最後我已經可以非常順暢和朗聲地說出我想表達的信息了。我似乎離對岸又近了一步。

在那後不久，我迎來了改變後的第一個考驗。那是在全班面前進行報告，我不斷在心中告訴自己，這就和平日一樣，沒什麼不一樣的，不用擔心不用在意。但當我真的站在全班面前，那個感覺是在下來無法理解的，被那麼多人看着、聽着，心臟跳到快要飛出來，說話的聲音和手也在顫抖。結束後，我感到很強的挫敗感，努力了這麼久，原來是徒然，是白費的…

回家後，我將這件事告知母親，母親卻讓我換一個角度想想：「以往都是沒有說話的，但這次已經可以完成了，說明還是有成效的，不用急於求成，多嘗試幾次就會好了。」她柔柔的道。



那一次，我終於跨過心裡那道橋

我被母親的話所激勵，不再排斥上台分享等活動，我做的也愈來愈好，雖然還是會緊張，但卻沒了之前那般畏懼。

離對岸僅有一步之遙，原來不是什麼沼澤，是一個百花齊放的花園；回望我走過的心橋，下面原本洶湧的巨浪漸漸平靜下來，時不時還有魚兒躍出水面。這讓我意識到人不能一直畏怯，被執念所困，人生的路是向前的，你可以慢慢地走，但不能停止不前。過往（的）畏怯的、執念的、都是你成長路上的勳章。

<完>