**克服恐懼**

714 陳雙雙

　　在人的成長歷程中，「恐懼」一直都是個不可或缺的角色，當你讓他侵入你的靈魂、控制你的心和腦，你就會變得不理性，無法做出正確的選擇，因此，我們都必須學會如何克服恐懼、如何勇敢的站起來面對事物。

　　人為什麼會產生恐懼呢？大部分的理由，都是因為「必須面對未知的挑戰」，一個是最棒的例子，就是參加作文比賽。當老師推派我參加這次的作文比賽時，我著實嚇了一跳，我的作文能力不算很好，而又從來沒參加做這類比賽，搞不好題目是議論文或說明文……，這是一個未知的挑戰，而我因為恐懼所以胡思亂想，又加重了恐懼的擔子，日復一日，這成為我固定心情不好時的思緒。時至今日，坐在這裡振筆疾書，我實在覺得這可笑極了！人有時候真的很奇怪，為何要這樣嚇自己呢？那是因為不知前方的路長甚麼樣子啊，在一片濃霧裡找不到出路，人都會感到害怕，但真正讓自己沒有勇氣走下去的恐懼，其實是人的內心自已給予的！而它這麼做的原因，就只是「必須面對未知的挑戰」而已！

　　在了解恐懼的原因後，就得學習去克服它了。我個人認為，要克服苦具有三個秘密武器：自信、彈性、希望！在恐懼感爬滿你全身時，給自己信心吧！我知道我做的報，就算不容易我也會盡力而為！點亮心中的自信，恐懼就只好離開你了！而彈性也是不可或缺關鍵，永遠讓自己保持靈活的手腳及敏捷的思緒，也別忘了大環境的適應能力！擁有這些，能讓你做出正確選擇，以及快速融入環境！而最後一個最重要的，便是心中永不熄滅的希望之火，心中隨時抱著「天無絕人之路」的思緒，即使面對未知的挑戰，也不會全然放棄了！有了自信心、永遠的彈性及不滅的希望，恐懼就不會來拜訪你啦！

　　克服恐懼當然是十分重要的，但「恐懼」真的有那麼糟嗎？換個角度想，恐懼有時候還讓人更有警覺心，也是有功勞的喔！所謂的「有勇無謀」，有勇氣還不一定是好事呢，這時候，把「克服恐懼」當作「利用恐懼」吧！從古至今的智者，其實都是聰明加上恐懼造就的，他們隨時都讓自己保持在警覺、能隨機應變的狀態下，更努力的充實學問，才成為真正的贏家的，很奇妙對不對？讓自己把恐懼轉變成好用的資源，幫助自己更上一層樓吧！

　　「恐懼」真是一個令人又愛又恨的情緒，學習控制恐懼，征服它、利用它！人生不能沒有恐懼，但只要能有有效的克服它，你便能做最正確的選擇、展性最棒的自己，你將會真正成為自己的主宰！一起來勇敢克服恐懼吧！