

## 題目：快樂同行的學習之路

小學六年是我從辛苦過生活到長大可以交朋友的過程。這六年問我得到什麼？忍不住炫耀自己可以天天快樂的學習、被友情包圍、勇敢積極的前進。學習的路上若靠我自己一人絕對無法擁有這些成果，實際得到很多幫助。

討厭自己的緊張情緒，一進到教室裡，常常忍不住發出奇怪的聲音、衝動不能自制的哭泣，天氣的變化也會影響我的焦慮，沒有課能靠自己獨立好好上，需要媽媽跟陪讀老師的陪伴。被情緒攻擊的灰心跟練習進度的緩慢經常消滅我的鬥志，沒有信心也沒有前進的動力。慢慢的我適應了班級的氣息。發現研究光線的變化成為能讓自己平靜下來的方法。練習找對自己的節奏、練習照顧自己、常靜靜地觀察同學、學習跟上團體的生活。

努力不懈的輸出練習讓我被大家看到，我學會打字、說話錄影、有時能在教室裡拿麥克風唸出自己的文字，讓老師跟同學們了解我。當我說話的時候，苦惱充分聽懂我的人不多，學會對著攝影機慢慢講並請媽媽加上字幕，勇敢把心中前進的思考清楚說出來，說服大家所見到的不只是我笨拙的外表。一次次當所有看著我的眼神都變成驚艷崇拜或溫暖歡迎，亢奮的我頓時感受到煥然一新的清新空氣。

學習快樂的秘訣就是得到適度的輔助。學習打字、唸書考試、努力擴充自己的才藝時，混蛋焦慮經常順著慌張而來，心灰意冷轟然潰堤的心情、困難過渡的時期，一次次都需要說服自己相信，關鍵就是撐住，靠自己撐住也靠媽媽、老師跟同學們一起扶持我。我的同學們經常看到我生氣哭泣、擋不住的情緒高漲快要爆炸，大家都學會理解而且淡定對待。挺我的感覺讓我收起衝動的怒火，洶湧的困難就會漸漸平息。常常我做了錯事，令人錯愕的行為舉止藏有緊張的灰心，受到勤快同學的教導跟幫助，一次次陪我勇敢的學習承擔錯誤。例如我老是奇怪的倒水，將整壺水倒在地上甚至同學的桌上。說了奇怪的理由是我在研究水花，情緒攻擊時就忍不住想看水花四濺來舒壓。問我到底如何才能教會我正確的行為？清楚的說，靠我自己的情緒引導困難重重，需要光明的正向感受才能充分舒緩我的行為衝突，快樂的光明感受也增加我的練習動機。

記憶中，自己真的很受歡迎。說出來可能很難令人理解，我的人緣相當好。喜歡玩的遊戲都是同學教我的，例如樂樂棒球。我有緊張僵固的身體、光是打擊出去就需要說服自己的勇氣，完全靠同學們幫忙扶好球棒、鼓勵加油增加我的信心、等我揮棒、提醒我跑壘、等待我得分… 擾亂我的混蛋焦慮就在一次次得分的強勁期待中被沖散。還有我也可以跟同學們上台表演，不敢相信自己居然可以跳舞。跟著全班同學一起練習，上台後有同學掩護我，讓我用機械法將舞步撐完，順利完成超級增強我的信心。自己可以積極學習新事物，都要謝謝同

學們願意帶著我。

像我這樣能生活在群體中是神蹟般的幸運。整天超多同伴包圍著我，情境就像公園裡的小鳥們一起快樂的嘰嘰喳喳，我不說話，但練習跟著大家享受歡樂的空氣。我充滿勵志的成長過程相信也帶領同學們上進。順著粹煉的腳步前進，爭取大家的認同，我六年級屢屢得獎，最難忘是導演邀請同學們一起入鏡拍攝少年楷模紀錄片跟大家分享榮耀。總統教育獎的評審委員來學校訪察我時，自己緊張又信心不足，可是同學們積極安排我們一起擅長的蛇板活動，展現進步的團隊生活，慶幸大家超挺我，訪談中告訴委員很多關於我的優點，以及大家最欣賞的是我的勇敢。

實際上，能積極過精采生活是家人跟關心我的老師同學們給我的勇氣。我常想，若只靠自己一人前進，我早已燒盡信心撐不下去。尋找希望的道路上，因為他們的陪伴而讓生活的緊張黯淡煥然一新為光明積極，順著休戚共同的回憶，綑綁的辛苦也煥然一新為支持力量，這六年感謝老師及同學們的見證，讓我能勇敢面對未來的人生。一定會有奇蹟讓我可以蛻變成蝶，過自己希望的理想人生。