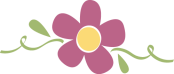
**正眼看它，正面迎它** 填寫心得期限：5月7日

我打過很多次的退堂鼓。理由很多。發現自己生性愚魯，所以放棄學鋼琴；發現自己身段不夠矯捷，每次上課都搞得腰痠背痛，所以放棄學舞；我也發現自己實在沒有真正的興趣，所以在大學畢業後放棄司法界這一途；或發現那人的人生目標與情趣和我相差甚多，所以放棄愛情。

人生是在渴望、選擇、放棄之間起起伏伏。放棄，沒什麼不可以，但我不允許自己因為恐懼或憂慮而放棄自己真正想做的事情。如果只是因為害怕而打退堂鼓、犧牲我真正有興趣的事，我會很難原諒我自己。就像北美印地安人的一句諺語：「不正面面對恐懼，就得一生一世躲著它。」如果不能自己拆掉恐懼，那樣的陰影會跟著你，變成一種逃也逃不了的遺憾。

我實在不希望自己到了七老八十，才用蒼涼的聲音說：「我本來想當一個作家的……」或是：「我小學的時候曾經得到演講比賽第一名，只是現在……我……我……我一在大家面前講話就發抖。」

我們總不曾因為怕人家嫌自己醜，而永不出門。不要因為恐懼空難，不敢去旅行，而一生一世掩藏著自己渴望看到新奇事物的心情。不要因為恐懼失望，而害怕愛情。以此類推，很多恐懼都會被擊破。

「不要因為怕水，妳就永遠不會游泳……」，某一次我在澳洲的一個漂亮飯店裡，看著善泳的朋友們在陽光下嬉戲，忽然有一種不舒服的感覺湧上心頭。我剛剛告訴他們，我怕曬黑，所以我不想下水。天曉得我多想鑽進水裡去。

我想，我是有點怕水沒錯。念高中時，體育老師規定不游十五公尺，絕對不讓我畢業，我在游泳池旁奮力了兩個暑期，才以十五公尺的爛成績過關，我不會換氣，也不敢在水中睜開眼睛，一掉進水中我的腦海裡就想到「淹死」兩個字。

陽光濺在他們水滑滑、光亮亮的肌膚上，他們像海豚一樣驕傲地嬉戲著，而我，其實並不想躲在沒有陽光的陰影裡看著他們的快樂而已。我是個懦夫，如果我沒有學會游泳，我一輩子要躲著這幅景象。「那就好好去吧！就算妳上輩子是鐵達尼號的殉難者，這輩子也不該那麼孬種。」我對自己說。

大概在一個月後吧!朋友邀我到一個溫泉度假中心，我鼓足勇氣下水了。我發現我沒自己想像中那麼爛，但我不敢游到水深的地方。「試試看，」這位朋友「和藹」地對我說：「讓自己滅頂，看會不會沈下去！」

「你說什麼？」我還以為他這個游泳高手故意整我。我試了。他說得沒錯，在我們意識清明的狀態下，想要沈下去、摸到池底還真的不可能。真是奇妙的體驗！

「看，妳根本淹不死、沈不下去，為什麼要害怕呢？」

我上了一課，若有所悟。從那天起，我不再怕水，雖然目前不算是游泳健將，但游個五百公尺是不成問題的。

人生中有不少潛藏的恐懼，有的是因自己的怯懦而產生，有些是外力在我們成長的過程中所加諸的陰影，但如果我們不正眼看它，正面迎它，而想處處躲它，我們終會發現，地球真是圓的，世界還真的很小，與其選擇逃避，不如正面迎擊。

對於恐懼的事情總是選擇逃避，只能獲得 一時喘口氣的機會，卻錯失了在過程中成長的 學習經驗。若是選擇正面去面對挑戰，就能跨出具備勇氣的第一步。 (摘自網路文章)