

脫胎換骨的演講

3A 賴凱媛

我沐浴在一片掌聲和目光下，額頭不停地冒汗，不過這只是因為打在我身上的燈光太過炙熱。現在的我已經脫胎換骨，如果以前的我也在台下，那麼她也一定會帶給我如雷貫耳的掌聲吧。

這是發生在半年前的事，我對演講十分感興趣，在朋友的鼓勵下，決定報名參加演講比賽。雖然在賽前已努力作準備，不過當我踏上講台時，心跳還是不由自主地加快——「咚咚……咚咚……」，感覺心臟快要從胸口跳出來了，我緊握着拳頭試圖讓自己放鬆下來，不過這顯然是徒勞無功的。我開口第一句話便說得結結巴巴的，好不容易才斷斷續續地說完一句。如此一來，我更緊張了，手心不斷冒汗，內心非常慌張，不知所措。台下的觀眾正在交頭接耳，不知道是不是在談論着我？心跳聲越來越響，幾乎掩過了我和大家的聲音。硬着頭皮結結巴巴地完成了演講，我急忙衝回休息室，對着牆壁偷偷哭泣，自信心已然深深受挫，心中怪責自己根本不擅長演講，卻偏偏跑去報名。我害怕自己再次淪為笑柄，暗中發誓以後不會再參加演講。

就這樣過了一個多月，負責演講活動的老師找上了我：「一心，半年後將會舉辦一個演講活動，這是報名表，我想邀請你參加。」我遲疑了，那不堪入目的記憶瞬間浮現腦海，像投影片一樣不斷播放。正當我想拒絕之時，老師再次開口：「我相信你這次必定大有進步，失敗是常有的事，最重要的是你有沒有重新開始的勇氣。」儘管老師如此激勵我，我的內心還是十分掙扎，想到自己之前在台上的那副模樣，我就羞愧得抬不起頭來。考慮了一個午息後，我還是準備把空白的報名表交回給老師。這時，我的朋友突然出現在我的身後：「哇！一心！你要再次參加演講嗎？很厲害啊！我很期待呢。對了，別認為自己技不如人了，你只是缺乏經驗而已。」話語

聲落下後，我不禁愣住了，思考一會兒我便重新作出了決定——我要再次參加演講，正視自己的不足。我把填寫好的資料交給老師，老師看着我堅定的眼神，欣慰地笑了。

在那之後，我便不斷地練習，找出自己的弱點和不足之處並加強訓練，對着老師講一遍，對着朋友講一遍，甚至對着家裏的寵物也講一遍。一番苦練後，我對講辭已經十分熟練了，但最根本的問題還沒有解決，就是我的自信心。自從那一次的失敗後，我還是沒有辦法重拾我的自信心，面對着多人的場合時，還是會緊張得手心冒汗、手忙腳亂。老師似乎也看出了我的難處，便將我帶到了一間課室，裏面坐滿了我不認識的人，我心中陡然升起一股不祥的預感，老師悄悄在我耳邊說：「一心，你就當這一次是綵排吧。」那一刻，我很想逃離現場，可是我知道我總要面對自己的弱點，突破自己的心理難關。

就這樣，日復一日，終於到了演講那一天，坐在台下的我有些許緊張，思緒漸漸飄回了以前。以前的我熱愛彈鋼琴，每天都要彈上三個小時，可是第一次比賽時，我因緊張而失手了。沒想到我苦練了數個月，最後竟輸在自己的心態上，我沒有辦法接受。每當我面對失敗時，家人、朋友都會跟我說，每一次的失敗只會變成你寶貴的人生經驗，所以一心，你要緊記不要失去重新嘗試的勇氣啊！

「現在有請香城中學的學生李一心上台為這次的活動作演講！」聽到這番話語後，我才在猛然回過神來。踏上講台的一刻，心跳不由得開始加快了，這使我有些緊張。我把演講稿放在架子上，深吸一口氣，腦中閃過老師、家人、朋友鼓勵我的話語，這些為我注入了力量。我自信地仰起了頭，放鬆了緊握的拳頭，心跳的速度漸漸下降，洪亮的聲音響徹了整個禮堂。此時，燈光照在我的身上，

看着台下數百雙眼睛，我發現我不再緊張了，心情豁然開朗，面帶笑容地完成了這次演講。一聲「謝謝」後，台下響起了熱烈的掌聲，我的好友正笑容可掬，向我豎着大拇指。

與半年前那個垂頭喪氣的我相比，我已經得到了蛻變，真正地「脫胎換骨」了。