

## 改變的力量

敦化國中 趙珮安

聽過「一束鮮花」的故事嗎？有一個懶惰、邋邇的人，偶然得到了一束美麗的鮮花。他從雜亂的房裡找出塵封已久的花瓶，卻發現骯髒的花瓶和這束美麗的鮮花一點都不相襯。於是他把花瓶洗乾淨，裝滿清澈的水，將這束鮮花輕輕的放入瓶中。但是，該把這瓶花放在哪兒呢？他不經意的轉頭，看見陽光從窗邊灑進來。放在那兒再適合不過了！當他小心翼翼的把花放在窗台上，發現上面佈滿灰塵、髒亂不堪，和這瓶美麗的鮮花一點都不搭調。於是他花了一番工夫清理乾淨，卻又發現明亮整潔的窗台和這亂七八糟的房間格格不入。這次他花了整天的時間，將房間的每個角落徹底整理、打掃乾淨。最後，當他大汗淋漓、疲累不堪的坐下來時，窗邊陣陣涼風拂來，還帶著淡淡花香，令人無比舒暢。以前的他怎能忍受那麼髒亂的環境呢？他下定決心，要以全新的自己迎接未來的每一天！

「改變」可以產生無窮的力量。一束小小的鮮花，改變了一個人的生活態度和價值觀。許多毫不起眼的小事物，或者輕輕的一句話、一個念頭、一個習慣，都可能為我們帶來重新面對的力量，引領我們走向嶄新的未來。

小學畢業的那年暑假，因為擔心國中應接不暇的課業壓力會令人難以適應，所以狂吃巧克力和洋芋片來慰勞自己。暑假匆匆過去，不知不覺間，原本纖細的楊柳腰日漸豐腴，取而代之的是滿肚的贅肉。開學後，同學們對我這圓滿肥胖的身材驚訝不已，在他們不時的揶揄和嘲弄下，我感到愈來愈自卑，從過去的風雲人物，變成角落裡的醜小鴨。

為了改變這個窘境，我痛下決心要運動減重。起初，我在操場跑兩圈就氣喘如牛，心想：不如重新擁抱美食吧！但看到鏡中那月亮般的胖臉，又激起了我的鬥志：再堅持一下吧！漸漸的，我的體能愈來愈好，步伐也愈來愈輕，還有同學加入陪著我跑，邊跑邊與同學談笑風生，真是愉快！日子一天天過去，我的衣帶也隨著日漸寬鬆，腰圍瘦了好大一圈，又回到以往的穠纖合度。我重拾自信，變回從前那個活潑開朗的少女了！令人開心極了

讓我意想不到的，爸媽看我瘦身有成，也想加入減重的行列，於是我從跑步達人，慢慢的進化成「十全高手」，涉獵登山、騎車、健行、游泳、打羽球等各式運動，家中的氣氛也從劍拔弩張變成一團和氣，大夥兒都興致勃勃地討論周末的休閒運動，凝聚了家人間的向心力。運動這回事，著實帶給我很大的力量，也翻轉了我的日常生活。

最近常有同學問我瘦身的方法，我認為將改變的想法付諸行動，甚至化悲憤為力量，佐以堅持不懈，就是成功的不二法則。只要抱持「今日不做，明日後悔」的心態，你我都能即刻搖身一變，煥然一新。

進步，是留給不怕改變的人；改變才能創造成功的機會。不要拘泥一格，不要因循苟且，何不給自己一個機會，選擇一個不一樣的人生呢？