

征服恐懼

方濟中學國中部林守凡

每個人，或多或少的都會有害怕的事，像我，我就害怕痠痛，繼而不喜歡運動，因為運動有時候會不小心受傷，而且運動完後手腳還會痠、痛，讓我非常不舒服。

國小畢業旅行是去新竹的小叮噹科學園區，場地非常大，我就像小螞蟻一樣，整群人就像一團的螞蟻在地球上活動著。畢業旅行的活動有定靶射擊，攀岩，雙山索（兩條繩子，一條踩，一條手扶著）……等，其中最令我印象深刻的便是攀岩了。

在攀岩的場地，三面鐵皮牆和鐵皮屋頂，其中一面牆有特別加固，做出了一面超大的攀岩牆，我們正是在那裡攀爬著的，快輪到我的時候，教練過來教我怎麼穿攀岩用具，我邊穿用巨，邊往那牆定睛一看，那麼高的牆，那麼細的繩索，那麼瘦的教練，我如果掉下來的話，會不會教練一時沒拉住，我就骨折了！我抱著忐忑不安的心，就默默的開始爬了，其實我的心不像表現出來的那麼冷靜，其實我的心，已經在胡思亂想了，「我會不會掉下來」「我會不會爬到昏倒掉下來」，諸多如此之類的想法在我心理跳出來，直到我碰到牆，剎那間，我的腦理空白一片，手上的觸感在告訴我「這不是夢」，我的心臟開始撲通撲通的狂跳起來，手汗也源源不絕的流出來。往上，不是天天堂而是地域，老師的眼神在催促著我趕快上去，所以我只好硬著頭皮的往上爬，我的手和腳都微微的顫抖，不過沒有被其他人發現，沒爬幾階，不知到是不是心理作用，

我的手，很快就開始痠了。往下一看，離地不過一、兩公尺左右而已；往上一看，還有兩、三層樓的高度要爬呢！手痠了之後，腳也麻了，手腳就像有著成千上萬隻的螞蟻在咬我，我也沒辦法抓，只好繼續緩慢的向上移動，每動一格，就像是多一個人在我肩上，往上看，在爬一公尺就到了，但那卻像是永遠也爬不到一樣，近在眼前，遠在天邊，我正想說放棄時，手終於摸到了不一樣的東西。我，到頂了。

被教練放下來之後，手腳的超痛的，痛苦兩字還不足以形容那時的痛楚，但是我所得到的成就感卻把所有的痛清除掉了。

自從那次攀岩後，我就不再那麼容易想放棄了，這次的體驗，收穫之多，連我自己都無法想像，包括對痛得忍耐度，恐懼的應變方式等，都是自己沒有預料過的，除了這些是，克服恐懼了，對我來說才是最重要的。