

一件讓你緊張的事

4C (13) 潘尚均

日常生活中，我們都會遇到讓我們緊張的事情。我也不例外，那是一次鋼琴比賽，這一經歷讓我感到既緊張又難忘。

上一年的暑假，我參加了一場鋼琴比賽。當時，我感到十分緊張，因為我的家人和朋友都來觀看比賽，還有很多陌生的觀眾。我緊張得自言自語，額頭上佈滿汗珠，雙手握緊拳頭，呼吸也變得急促。

在舞台上，我緊張地彈鋼琴，心想：如果我彈錯了，我的家人和朋友會不會對我很失望呢？他們會不會取笑我呢？我越想越緊張，反而影響了表現。

經過這一次比賽，我明白到緊張是解決不了問題的，反而會讓事情變得更糟糕。我們應冷靜沉着，學會控制緊張的情緒。

