



班級：92-1 座號：27 姓名：張晴

題目：踏出舒適圈，走出精彩的人生

說明：舒適圈是形容人生活在一個無形的圈子裡，在圈內有自己熟悉的環境，與認識的人相處，所以我們感到輕鬆、自在。但在安於現狀後，我們容易害怕改變，畏懼困難的挑戰，甚至失去了鬥志。如果，你想多交朋友，應該克服膽怯，主動和別人聊天；如果，你希望能和別人用英語流暢的溝通，應該主動尋找機會練習。因此，若能勇敢嘗試一些舒適圈以外的新事情，人生會有什麼不一樣？

請以「踏出舒適圈，走出精彩的人生」為題，寫出你如何看待「舒適圈」的現象，以及你的經驗或所見所聞，闡述你的體會與看法。

※注意事項

一、請以繁體中文書寫，不可使用簡體字、「火星文」或符號。

二、請勿用新詩的形式來寫作。

三、請不要在文章中透露自己的身分。

四、一律使用黑色筆書寫，否則以0分計算，請勿用鉛筆。

踏出舒適圈，走出精彩的人生


每個人都擁有自己的舒適圈，或許是家庭的保護；也或許是同儕的善意，使得人人皆被那無形的框架所拘束，我也不例外。

從小被呵護著長大，在父親的關愛和母親的溫柔中成長，造就了一個內向的女孩。我不喜歡在陌生人前說話，在上國中之前，我不曾踏出這個舒適圈。

上了國中，面對陌生的臉孔，我封閉自己，收起微笑，看著逐漸熟悉打開的同學們，原先不愛開口的我更加的自卑，直到那一天下午。

那天下午，天色灰蒙蒙的，彷彿罩上一層薄紗，和我的心情一樣，蒙了一層淡淡的、淡淡卻深刻的憂鬱。下午的第一堂輔導課，我要在全班面前跳舞，打從午休起，已換上運動短褲的我便緊張得不停發抖，心跳一聲一聲的，像在提醒我：時間正在倒數著。

風陣陣襲來，雙腿不聽使喚的顫抖，牙齒不停的打顫，只聽一聲清脆的鐘聲，劃破寧靜。

彌封處										
評語	<input checked="" type="checkbox"/> 切切題發揮，符合文旨 <input checked="" type="checkbox"/> 敘述詳盡，內容充實 <input checked="" type="checkbox"/> 結構嚴謹，語氣連貫 <input checked="" type="checkbox"/> 遣詞精確，文句優美 <input type="checkbox"/> 善用名言錦句									
	<input type="checkbox"/> 事例貼切 <input type="checkbox"/> 工整美觀 <input type="checkbox"/> 標點清晰 <input type="checkbox"/> 字體潦草 <input type="checkbox"/> 標點不清									
	<input type="checkbox"/> 會錯題意，文不對題 <input type="checkbox"/> 僅可釋題，內容雜亂 <input type="checkbox"/> 段落不明，言之無物 <input type="checkbox"/> 文句冗長，須加錘鍊 <input type="checkbox"/> 遣詞、構句錯誤多									
級分	<div style="text-align: center;">  </div>									

大意完整，自突破到收穫，自緊張不安到放鬆自得，形象與心理成長
 描述具體且細膩。

我竟想和老師申請棄權，但，這是我^我的成績，再怎麼不願意，還是得拼！在同學灼熱^我的^我目光注視下，我輕輕的鞠了個躬，音樂響起。音樂放的那一瞬間，我抬起頭，眼神凝視著前方，和著音樂、隨著歌聲，我就這樣把一支舞跳完了，沒有任何失誤，沒有任何怯場，取而代之的是我^我大方的那一面。在同學的掌聲中，再度鞠了個躬，不同的是，這次的鞠躬不再是輕輕的，^{充滿}緊張的；而是大方的、充滿活力的鞠躬^{一個}不僅敬同學們，也敬我自己，敬我自己突破了舒適圈。

走下台，^腿不再發軟，眼神不再飄移，身體也熱了起來，從裡至外的，我感受到一股暖流流過心中、流至全身。這，是我第一次在全班面前跳舞。

在那之後，我便不再害怕上台，一次又一次的表演中，我獲得的是一遍又一遍的成就感。或許，踏出舒適圈，也不完全是一件壞事吧？在突破自我的同時也肯定了自我的價值，那麼，何不嘗試看看，踏出那個拘束你的舒適圈吧！