



六丁班 梁定富

## 《一次遇到煩惱的經歷》

每當我看見這份專題報告，便讓我想起那次令我十分煩惱的事。

星期五晚上，我正抓耳撓腮，苦思冥想，不知怎樣做這次的專題報告。由於學校的課業壓力和迫在眉睫的呈分試，令我在準備這次專題報告時感到心煩意亂。

那天下午，我在圖書館裏苦苦煎熬了幾個小時去查找資料，但回到家後卻發現報告的結構和內容還沒有理清。面對堆積如山的書籍和筆記，令我感到前所未有的絕望，感覺自己根本無法完成。

在晚餐時，我看着滿桌佳餚，但我卻無心進食，心裏不斷翻湧着「怎麼辦？」、「我一定做不完！」等負面情緒。我再也無法忍受這種焦慮，決定打電話給小明，讓他給予我一點援助。

小明接到電話後，耐心地聽我訴說我的煩惱。他沒有急着給我意見，而是讓我把心裏的話都傾訴出來。聽罷我吐苦水後，他便開始給予一些建議，如時間管理和放鬆心情等。

當我聽完他的建議後，我終於感到一絲絲希望。之後我每天都按小明的建議去做，最後不但完成了專題，老師更對我讚不絕口。

經過這件事，我明白到「把大任務分解成小任務，讓挑戰變得可管理。」這句說話。日後再遇到困難時，我只需將事情變得簡單化，再根據計劃逐步進行，這樣事情便變得可管理，一切煩惱也可別再找我了。