

篇名：脫胎換骨的成人禮

脫胎換骨，是毛毛蟲忍受黑暗破繭成蝶的刹那；脫胎換骨，是幼鷹在懸崖邊拍擊支羽膀飛向蒼穹的決心；脫胎換骨更是鳳凰在烈火焚身中浴火重生的榮光耀。這四個字，對以前的我來說只是出於道家修煉的傳說，是指修道成仙，脫去凡胎、換上仙骨，達到超凡入聖的境界，形容一個人徹底的改變。但直到我升上國三，每天寫不完的題本、那張被紅字佔領的成績單，以及鏡子裡那個焦慮卻又不肯付出的自己，我才驚覺，原來我也站在一場名為「脫胎換骨」的試煉場中。

時間回溯到八年級下學期，那時的我生活總是被手機遊戲和生活瑣事給填滿。每當回到家，書包總是隨手一扔，靈魂便迫不及待地全數進螢幕裡的虛擬世界。每當我看著漸漸下滑的排名，想靜下心來讀書時，心底總會有個聲音在我耳邊誘惑：「累了就休息吧！反正考不好還有下一次段考，何必把

篇名：脫胎換骨的成人禮

自己用得這麼痛苦？」這種給自己留退路的想法，就像是一舟隻停在岸邊、名為「安逸」的船，讓我每次遇到火真惱的時候選擇逃跑，躲回那不需要努力的港灣。那時的我，並不覺得自己需要改變，總以為時間還有很多，總以為奇蹟會動重降臨。

然而，升上國三後的第一場模擬考，那慘不忍睹的分數直接擊碎了我的自我感覺良好。看著成績單上那些與夢想高中錄取分數之間巨大的鴻溝，那是一道我無論如何努力跳躍也無法跨越的深淵。我看著手機螢幕，原本光耀奪目的遊戲畫面此刻卻顯得蒼白且諷刺，彷彿在嘲笑我的無能。於是，我決定對自己實施一場嚴格的心理革命。我深吸了一口氣，將手機遞給父母，斷絕了所有社交通知的干擾，將書桌清空到只剩下戰鬥的姿態。那一刻，房間安靜得只剩下我的呼吸聲。我看著那些曾經令我厭惡的化學式，心中原本想逃避的念頭，

篇名：脫胎換骨的成人禮

會感到巨大的壓力，但那種想逃跑的念頭已經徹底消失。因為我知道，舊的靈魂已經換上了新的骨骨格，原本沉重的負擔已化作飛翔的羽翼。眼前的路雖然辛苦，但我終將能在彼岸升起屬於我的勝利旗幟。這就是「脫胎換骨」教給我的意義——唯有經歷過碎裂後的意志，才能在青春的戰場上，開出最火燦爛的花。它不是一個成語，更是我十六歲青春裡最重要的一場成人禮。