

(手寫格式)

篇名：從現在起，我改變了(脫胎換骨)

許多人害怕改變，因為改變會感到無所適從，有些人會因此感到沒有安全感，但一成不變只會劃地自限，所以我們學習到了改變自我，才不會被世界淘汰。

從前，上課時，老師問我話，我總是沉默以對，老師問了我兩三次，同學們都轉頭看向我，我還是一語不發，到最後，連老師都對我的反應習以為常。

直到第一次，老師把我走過去，他鼓勵我要與同學和老師多多開口，表達自己的想法，這樣才能讓同學了解我。

回家後，我仔細一想，自己確實在班上只有少數的朋友，許多人同班了一年，還是沒有說過話，我決定改變自我。

從此以後，我脫胎換骨，上課的時候，老師問我問題，我會努力的利用點頭、搖頭回應老師，下課的時候，同學找我聊天時，我也會努力的回應同學，想辦法多聊一句話，透過一步步的努力，從此，我改變了。

從沉默到敞開心胸讓我的生活改變了許多。好的改變讓人生變得更美好，讓我們從現在起，改變自我。