

在我的生命中，怎麼會沒有經歷過緊張的事情呢？但要說最緊張的一次，那一定是……

三年級第一次考試時，老師說：「十分鐘後便要開始考試了。」我聽了後，覺得十分緊張，立即手心冒汗。因為這是我在三年級第一次考試，我忍不住皺起眉頭，不斷嘆氣。我心想：如果考試成績不合格，就會令爸爸媽媽失望，我是不會放棄的！

我試圖深呼吸，但呼吸仍然急速不停。我的手開始顫抖不穩，整個身體都在微微顫抖，我感到全身的壓力和焦慮不安，思緒一片混亂，頭腦一片空白，完全忘記了我準備了好幾天的溫習成果，這是我生命中最緊張的時刻之一。

我鼓勵自己不要放棄，要遇強越強，我可以做到！於是，我嘗試集中精神，忘記自己的緊張感。慢慢地，我感到自己變得更加有自信和放鬆。

通過這次考試，我明白了考試其實沒什麼大不了，只是會緊張而已。我下次一定會調整好心情，不會再那麼緊張，我會更積極地面對困難的考試。