

## 我最想要改變的一件事

我最想要改變的一件事，就是成為我兩個弟弟的好榜樣。

我來自一個單親家庭，媽媽有三個兒子，而我是老大，有兩個弟弟。我們的爸爸在我們很小的時候因為生了一場大病離開了我們三兄弟。媽媽扮演著爸爸的角色，辛苦地照顧我們。

看到媽媽如此辛苦地為我們付出，我在心中告訴自己，我要努力成為兩個弟弟的好榜樣，不抱怨。首先，我會學習深呼吸來平靜自己的情緒，每當感到不耐煩時，我會暫停一下，深深吸一口氣，再緩緩地吐出來。這樣的動作可以讓我暫時離開焦慮的情緒，讓自己冷靜下來。

只要我做得好，只要我時刻督促自己，弟弟們也會因為我是他們的榜樣，而跟隨我的腳步，成為有用的人。