

51.5km 的瘋狂—賈永婕的三鐵美麗人生

閱讀講座心得

1004030 產經三 藍靖萍

「沒有不可能，只要你有心! Nothing is impossible! 」

參加此次讀書會，真的是非常有意義。雖然只是賈永婕小姐單純投入三鐵項目運動，但她的改變不僅轉變她自身的價值觀、人生觀，更是影響周遭的親朋好友，為他們甚至社會帶來非常正面的力量!

我本身也喜歡運動，雖然不是專業運動員，但我很享受運動後滿身汗水的快感，運動不僅讓自己身體健康，更是能抒發掉平時課業或煩心的壓力;除此之外，它還能自我挑戰!

除了慢跑、游泳外，我也非常 enjoy 重量訓練，跟著教練的指導下，每一次訓練，每加一些重量，多了幾組次數，完成後真的是令人興奮，尤其是看見自己線條又更美了，當下內心非常有成就感。

其實做任何事都一樣，如果你具備開始的勇氣，就有了成功的豪情，每一個成功者都有一個開始，勇於開始就成功一半。賈永婕小姐一開始挑戰三鐵也是害怕游泳那段，但她不斷告自己:「永婕，勇敢一點，勇敢一點就好了!」最後她面對恐懼，完成了這 51.5 公里的瘋狂。

我非常欣賞她的人生事業、專業、健康、家庭朋友接兼具的完美，更讚賞她的「自信與坦然」!非常值得學習!