

51.5km 的瘋狂—賈永婕的三鐵美麗人生

閱讀講座心得

999032 適體四 林胤均

「自己的人生，由自己創造」，這句話一直深深地影響著我，雖然是體育班出生的我，但是一路以來體育對我而言，是讓我非常害怕和厭惡的一件事情，在體育班的日子裡，每天睜開眼睛就是練習，練習莫過於就是跑步、練球、跑步、練球的無線循環，也或許是因為如此，讓我對於體育或是運動這兩個字，審感厭惡和害怕……也或許是命運的捉弄，害怕體育的我卻選擇以第一志願進入國立體育大學，但是對於體育和運動我實在還是沒有去喜歡過，直至因為常去圖書館的緣故，在入口處看到了一張海報上寫著 51.5km 的瘋狂，看到這個標語我的心裡想的是，這個人瘋了嗎？以前還是體育班的時候，我連跑個 5km 就哇哇叫了，她是我的十倍多耶！因此，我決定要去聽聽看這個讀書座談會，再加上因為導讀者是再立老師的緣故，讓我更加想要去聽這場讀書座談會。

在許多的書裡、課堂上，都能看到、聽到，運動對身體很好，因為大腦會分泌腦內啡，這些道理我們都知道，但知易行難好像就是這樣，即使知道這對自己無論是生理或是心裡都會有很好的益處，卻總是顯德心有餘而力不足，就算真正穿好跑鞋，站在跑步機上或是操場上，真正要跑的時候，卻總會有上千上百個理由告訴自己為什麼要跑步？幹嘛這麼累？我不跑步也很健康啊！等等諸如此類的想法總是天人交戰一番。

我抱著既期待又有點矛盾的心態前往，當我一看到賈永婕的時候，我整個人莫名的興奮了起來，因為在我的印象中她是一位名模又是經營很頂級婚紗公司的老闆娘，怎麼會竟然穿起了運動服裝，還搭配運動鞋！這是多麼不可思議的事情，整個就震撼了我！而在聽她分享她再參加鐵人三項的過程、老公對她的要求、她對小孩的教育等等，都讓我覺得她就像是個女超人一樣，這讓我內心真的充滿著感動、激動不已。也或許是因為體育班出生的緣故，讓我無法去理解為什麼他會這麼熱愛，甚至天天逼迫自己去跑步、游泳、騎腳踏車，還去參加鐵人三項，這些瘋狂的舉動在今天，我全部都能了解、明白了！今天也聽到很多關於自我對話(Self-Talk)的分享，原來自我對話是支持著自己是否能完成自己目標的最大關鍵，這讓我想起每每在跑步的過程中，總是會告訴自己好累、好煩都是一些負面的自我對話，從來沒有想過告訴自己我還可以、我不懦弱、不會輕易被擊垮，總是羨慕別人能跑得很快跑得很久的我，在今天又重新燃起了鬥志，我想要再試試看！

很謝謝圖書館這次的讀書講座，讓我真的有很多的感觸、想法，讓我有新的體悟，只要勇敢、再勇敢一點，就可以了！我也想對自己這麼多，這麼一來，就好像可以什麼都不怕得繼續跑下去，繼續運動下去！我也想要活的健健康康，創造一個屬於自己的美麗人生！告訴自己，我可以的！Just do it！