

51.5km 的瘋狂—賈永婕的三鐵美麗人生

閱讀講座心得

吳子毅

我是校外人士，在貴校的圖書館發現有此活動就決定要報名，本人也有在參加鐵人三項活動，加上美女出書，當然要好好捧場一下。

其實我一開始參加也是看了自己同學比賽時的樣子因而被渲染，當時的想法也是覺得好累喔！但是經過第一次的參賽的經驗，經歷了喝髒水、抽筋等體驗之後，開始慢慢的喜歡這樣運動。或許是和人格特質有關，有的人就是喜歡挑戰自己的極限，或是去嘗試一些別人覺得很難的事情，來創造自己的成就感，這就是耐力極限運動最吸引人的地方啊！

講座姐姐分享了她參加向的心路歷程，對於一位螢光幕及美光燈前人人羨慕的大美女，居然也要投身陽剛味濃厚的鐵人三項競賽，但是這樣的活動卻對她的生活甚至人生有了極大的轉變。三項運動是一種耐力的競賽，也可以說是自我挑戰的比賽，它不像 100 公尺在短短的幾秒內就能結束，必須是要連續在 3 個小時左右長時間的運動，這對一般的男性已經是一大的挑戰，何況是對於一位弱女子。

講座當中還分享的鐵人三項對於她們的家庭有太大的改變，夫妻之間有了共同的目標和興趣，彼此間會一起練習，討論檢討自己的動作缺點，甚至還會深深影響自己的小孩，教導孩子要永不放棄的精神，我覺得這些的教育都是很難用言語所表達的，但是透過鐵人三項運動，這樣生命教育的精神卻可以牢記在心，講座提到，現在小孩回到家，不會問他們考了幾分，而是會問他們跑步跑得怎樣，代表著全家都有相同的興趣，創造了更和諧的家庭氣氛。

不管事鐵人三項運動或是耐力性質的運動，在參與或是訓練的過程當中真的許很累，但是在從事這樣的活動幾年下來，我發現在人格特質或是對於生命及看帶任何事情都有些許的轉變，個性上比較不會愛跟他人計較，對於自己的事情會更加的負責任，展現出生命的韌性，永不放棄的精神，或許旁人看起來很像神經病，參加每場比賽要花這麼多的錢，但是孰不知過程當中是有很多的體驗無法用金錢衡量的。近幾年路跑風氣越來越盛行，但是希望他不只是短暫的流行，甚至有的青年朋友用路跑代表時尚來解釋，希望最近才投入運動的朋友能持之以恆，讓運動變成生活的習慣，改變生活的方式，而不只是湊個熱鬧而已。