

51.5km 的瘋狂—賈永婕的三鐵美麗人生

閱讀講座心得

1024011 產經一 黃琇美

很感謝學校圖書館精心舉辦賈永婕女士與李再立老師的閱讀講座，聽完之後，讓熱愛運動的我有很多感觸。

回想以前的我很排斥跑步，可說是拒絕於千里之外，體適能測驗的八百公尺是我的極限，後來爲了應付一千六百公尺的考試，開始嘗試訓練自己較長的距離，我卻也因此體會到跑步的樂趣，更喜歡上這種與風並翔的奇緣，後來即便測驗已經結束，我並沒有因此停止跑步，熱愛運動的我選擇繼續保持這愉悅的跑步人生，雖然我的距離、速度不足以媲美運動選手，但我享受著屬於我的跑步旅程，喜歡汗流浹背的感覺，也喜歡微風輕拂臉頰的感覺。

雖然一切看似美好，但跑步的過程一定會遭遇所謂的撞牆期，除了考驗著我們的體力、耐力外，它更試煉著我們的意志力、毅力與貫徹力，如同永婕姐姐所說的，告訴自己「我要堅持下去、不要停！停了只會讓自己懊悔。」因爲日後會痛苦、懊惱自己爲何有能力卻沒做到，跑步讓我們學會永不放棄的精神，既然設定了目標，就一定要盡全力完成，並且將此精神運用在生活中，無論是運動或讀書，甚至是在面對人生的各種課題時，都要堅持下去，沒有暗礁哪能激起美麗的浪花？努力撐下去的豐碩果實是屬於自己的，也是爲了挑戰自己，而不是爲了與別人競爭，誠如永婕姐姐的勉勵從「我可不可以？」到「原來我可以！」

跑步是沉澱心靈的好方法，讓自己有時間與自己對話、反思、釋放負面的情緒，還可以藉由運動產生腦內啡使人感到快樂。雖然現在因爲一點點的傷勢，讓我無法順利地如往常般暢揚跑步所帶給我的益處，常常會有心有餘而力不足的感受，但我不願意停止跑步、不願意拋棄這股熱忱，我會繼續堅持地跑下去，跑出屬於我的美好人生！