

## 51.5km 的瘋狂—賈永婕的三鐵美麗人生

### 閱讀講座心得

1025039 體推一 孔昭翔

在這次的演講中從賈永婕小姐身上我看到不一樣的人生態度。幾乎可以說擁有一切美麗人生條件的賈永婕小姐，有著令人稱羨的工作、美貌，還有幸福的家庭，而在這時她沒有停留在著個美好到近乎完美的狀態，她投入一個新的挑戰、一個全然不同的領域中去嘗試一個不一樣的生活或甚至可說在某種程度上顛覆她原本的價值及生活，從一個出門需要擔心防曬購不夠的貴婦，毅然決然地投入三鐵這項運動，一個需要承受風吹、日曬、雨打的競技運動。

但她做了，而更重要的是她依然持續在做，她的毅力令我佩服，她大可選在午後悠閒的下午，喝著咖啡，跟身邊的貴婦名媛談論著時尚，但她選擇了一條不一樣的道路，決然不同的道路，而在面對新的挑戰時，她全力以赴並堅持到底，在那麼長距離的壓力下她或許動搖、或許畏懼，甚至想放棄，但最後她沒有，她嘗試各種方法使自己堅持下去，這是最讓我感動的。生活中的確實充滿著各式各樣的難題，但我們必須要有自己的信念自己的堅持讓我們繼續走下去，終點就在前方，不管距離多近，只要放棄就是一切歸零，所以我們應該多方嘗試總會有方法陪我們度過這一切，而第二個讓我感動的地方，那就是她以幽默的方式來度過這一切，而事後更能以詼諧開朗的態度與我們分享她所經歷的這些困難，真的令人佩服。

而另外一個令我印象深刻的部分，是在 Q&A 的時候，有問到國外與國內辦的三鐵比賽的差別，她提到了那就是專業與細心，或許在資源或基本規劃不會差太多，但用心與否是最後的關鍵，多一點的體貼，像是在紐約三鐵比賽抵達終點後的冰毛巾，只是個小小動作卻令人印象深刻並且感動，她也提到現在的社會越來越講究專業，所以她告訴我們不管念的是甚麼科系，要去喜歡它並精進它，提升自己的專業，具備專業之後需要的就是更細心，很多事都是小事，但能把每件小事做好，自然能成就大事，就像她平常的訓練，每天訓練一些，有時候跑步，有時候騎腳踏車，有時候游泳，當把這些訓練基礎都做好之後，才有能力去面對更大的挑戰，所以事情雖小，但不做依然是止步不前，所以給自己一些小目標，一步一步完成，最後自然就能完成大目標，而更進一步地去影響身邊的人，就像賈永婕小姐一樣去改變她的朋友及同事，讓大家都能往更健康的生活和身體努力，一起邁進更美好的生活。

很慶幸能參與這次的演講，從中學到很多不一樣的態度，她的經驗令我佩服也感動，就像她說的很多事不要想那麼多，做就對了，有時候我們總是擔心做決定後會失去甚麼，不斷的去衡量去評估，最後卻往往使我們停留在原地，所以相信自己做就對了，很多事情做了之後妳才會發現你得到的遠比你失去的更多，但是能不能踏出這一步就是關鍵。這次演講，讓我有一些新的體悟，讓我也想為自

己努力看看，也許我也有機會做得到，最後謝謝學校舉辦這次的演講。