



超越自我 一念之間

2010-10-19 記者 周揚珊 文



「出去！」教練以震耳欲聾的聲音對我咆哮著，我，動彈不得，傻愣地杵在原地。一股幾近昏厥的窒息感迎面而來，在黑暗中，我想起幼稚園時溺水的那一天。



(圖片來源/google圖片搜尋網)

幼稚園的時候，溺過一次水，那時後我張口大叫，水，不斷的塞住我的嘴，我死命地拍打著水、用力地想要蹬出水面，心情愈慌，沉得愈快，鼻子、嘴巴都填滿了水。我就像被禁錮在水裡的囚犯，隨著氧氣的離去，我的希望更渺茫，我盯著慌亂的身體，心裡吶喊著父母親，然而隨著強勢入侵的水，我的知覺也慢慢模糊。緊張感催化著我內心的絕望，絕望就像傳染病一樣，迅速擴散至全身上下的細胞，「完了，都完了」。「嘩啦.....嘩啦.....」，媽媽拉住我的手，把我從水中拉出，媽媽真好、呼吸真好！

第一次溺水的經驗猶如熱鐵烙膚一般，心有餘悸。小六的時候又發生類似的事情。體育細胞不錯的我被老師相中。徵召到游泳隊受訓。練習的第二天，我體能不好，才游了三趟，手腳就像綁了鉛塊一樣，再也滑不動了.....，被同伴超越的壓迫感、體能耗盡的無力感，小時候溺水的記憶馬上被喚醒，眼前滿滿的水包圍著我，絕望開始侵蝕我的自信與意志力，所以我跳上岸，躲進廁所，邊哭邊打電話給爸爸，回家去了。老師以體能不適為由，婉轉解釋了我的逃避，第三天，我退隊。

從此，游泳只是興趣之一，只要小心點，「溺水」，應該徹底被我驅逐出境。不過，世事難料，大一的時候，我又溺水了。

只不過這一次不是游泳池，而是排球場。令我窒息的不是水，是我自己！

這一切的原因，都是從國小三年級時，一顆漏了點氣的白色排球開始。

從小自尊心就很高、也很好強，什麼都想搶第一。當時，班上的男生，在教室裡連續打了排球一百下，一臉臭屁的表情，激起我的鬥志。當場學了排球的手勢，打了我人生中第一次的排球，出乎意料之外，我竟然可以連續打兩百下，那個時候，鼻子驕傲地都翹到天花板上去了。小六班導是合唱團老師，所以與排球隊無緣。國中就讀美術班，所有課餘時間只能拿來畫畫，再度與排球隊擦身而過。一考上高中，才在新生訓練階段，我就自己跑到排球隊毛遂自薦，對於能夠接受比較正規的練習，雀躍無比。

高三課業壓力與球隊練習的拉扯，一直是我與父母之間，無解的親子問題。在半空中擊球瞬間，得分的成就感，對照著在教室中看到成績單那刻，排名擠不進前面的失落感。我選擇偷偷練習，一舉兩得的作法。看到自己普通的學測成績，對未來指考很沒把握，就像小六參加游泳隊那次一樣，我逃避面對指考的壓力，所以選擇了體資考試，進入交大。

這次，我徹頭徹尾地感受到，「逃避」所付出的代價。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

高三下學期，還沒入學，就先進入交大女排，接受真正的正規訓練。我成了一隻跳出井底的青蛙，看到每個體資學姊厲害的模樣，第一次對排球充滿著這麼多的不確定感，不出所料，我的基礎相當薄弱，每一項訓練表現都很差勁。所以我開始慢跑，增強體力。雖然每一項訓練表現都墊底，至少我可以完成所有的訓練。

球隊是一個小型社會，球技愈高，權力愈大。我深刻感受到，弱者無時無刻的恐懼。教練採用高壓訓練，希望激發出大家的潛能，我極少達到他的要求，隨著漸強的怒吼聲，我的緊張感也到了破表的臨界點。惡性循環，緊張鎖住了我的身體，身體僵硬的像個木偶，接下來，就有做不完的體能處罰。我可以承受身體上的疲勞，卻無法克服心理層面的緊繃。排球是一項團體運動，一個人的低潮，可能會拖垮整隊的結果。我就像球隊的拖油瓶，頻繁的失誤率，再加上還沒完全適應球隊的各種戰術、跑位，學姊苛責的眼神，一而再，再而三的讓我否定自己。從小到大我所建立的自尊心，在升大一前，短短暑訓的五個星期中，跌停板了。沒有球技，就像社會中沒有經濟能力的低下階層一樣，連基本的自衛能力都沒有。教練和學姊的怒吼聲，常常此起彼落得輪替，有時候學姐甚至會赤裸地把內心情緒，發洩到練習中，「如果接不到球，就等著被球砸吧！」。

大一晚上睡覺時，我常常做惡夢，夢到被無數的球砸中，腳也常常因為大力踢牆的疼痛而驚醒。每星期二練完球，都會如釋重負，但是星期三起床，又會開始擔心星期四的練球。練球前半小時，我都會坐在書桌前發呆，我可以清楚感受到，心跳愈來愈急促，呼吸的節奏愈來愈混亂。每一次的練球，就像幼稚園那次溺水一般痛苦。在高強度練習的過程中，我會看到自己彷彿又被水吞噬，我沒有拼命地想要探出頭，捕捉氧氣，我只是充滿絕望，任意讓自己身體載浮載沉。這一次，父母沒有辦法再解救我了，我只能自救，克服心裡的障礙，才會持續不斷的進步。



(圖片來源/交大女排)

對於一個體資生來說，練球是我們應盡的義務，不打球，便退學。在反覆的挫折當中，我曾經認真思索，自己是否要重考，隨著時間的沉澱，我發現自己才是最大的敵人。無法戰勝心魔，我的人生只會在逃避的倖倖中，重蹈覆轍罷了。我學會跟自己溝通，以前一遇到困難，腦袋就會一整片空白，會非常地緊張，什麼事情也做不好。經過球隊的洗禮，腦中會突然出現一個聲音說：「緊張跟害怕這種情緒，是沒有用的。只有沉著、冷靜，才能解決眼前的困境。」慢慢地，我腦中一片空白的時間愈來愈短，心中向父母求救的聲音也逐漸消失。

人生的道路上有各式各樣的關卡，對我來說，就像國中升高中的基測，高中升大學的學測、指考.....等，還有更多不是以考試形式呈現。我可以選擇絞盡腦汁努力破關，也可以選擇放棄破關走別條路。但是由這次特別的經驗，我了解到唯有義無反顧地面對困難，才會超越自己。如果沒有真正體會到跌倒過後的疼痛，而只是一味地害怕跌倒，永遠記不起教訓。往後一定有更多的關卡等著我突破，無論遇到什麼困難，我都會積極的樂觀面對！



重機街頭文化 磅礴展出

由雜誌社所主辦的重型機車展「Ride Free 5」，在五股工商展覽館盛大展開，呈現具有速度和藝術感的騎士文化。

場場難忘 啦啦隊賽事



我的啦啦隊人生是由無數次參與的賽事累積而成，場場都獨特、場場都難忘。

