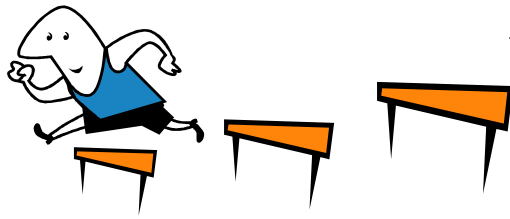




跨欄

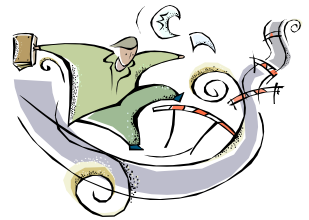


李錦洪

在田徑項目中，百一米跨欄的難度，比單項競跑高得多，既講求速度、爆炸力、也兼及節奏與柔韌度，難怪中國選手劉翔在零四年奧運勇奪金牌，被喻為中國運動員一大突破，成為當今體壇天之驕子。

跨欄的動作必須一氣呵成，許多傑出跨欄好手都有過痛苦的經歷，只要有一個欄出錯絆倒，無論你的表現是如何優秀，也必一失足成比賽恨。

現代社會無論工作和生活，同樣是擺放著一個又一個的欄柵，等待我們跨過，要付出莫大的努力、奮鬥、信心和勇氣，才能不斷跨步向前，朝着一個目標挺進，幸好生命仿如馬拉松，即使是一次跌倒，也可以站起來繼續比賽。



年輕時代我也參加不少田徑比賽，一百和二百米短跑都是強項，卻不敢嘗試跨欄，一方面是缺乏訓練場地，其次是心理障礙，害怕受傷。不過一大群年輕人經常玩一種叫做跳 Over 的遊戲，就是一個人彎身形成拱橋，其他人來幾下助跑，雙手輕按他的背部，借力翻跨過去，如果觸及「拱橋」的身體就要認輸，成為下一個拱橋。這個遊戲也講求身體的彈力與靈巧性，當一個高個子成為拱橋，要翻跳過去的難度會增加，稍感到猶疑和信心不足，自易落敗。

從跨欄到跳 Over，都關乎到態度 (Attitude) 與高度 (Altitude) 的關係，在人生的賽道上，你的態度往往決定了你的高度。

面對一個又一個的困難，一座連一座的大山，一層接一層的考驗，都需要用積極、進取、勇氣和鬥心去克服，不妨參考我從跳欄的遊戲中，悟出的一點心得，幫助大家一起跨越生命的欄。

Open Minded 開明心態 輕省自如

Variety Thinking 多元思考 創意無窮

Empathy 同理連心 舉重若輕

Recreation 身心調息 動力不竭



想一想:

你可以從文章中領悟出甚麼道理可以幫助你面對即將舉行的下學期考試？