

臺北市立松山高級工農職業學校 106 學年度第 1 學期

班會討論—『人生不只是贏得比賽』發言單

班別：電二仁 座號 15 姓名：侯詠詒

(一) 金牌舉重選手郭婞淳，在體育生涯中也曾歷經轉換，面對自己的生命歷程你也曾經徬徨過嗎？面對徬徨時，你會如何做出決定呢？

是。

人的一生不會永遠那樣順利，一定碰到許多的障礙，在遇到困難的當下，必定會思索自己到底該不該走下去，或許自本來就不該踏上這條路。如果是我，我會盡力去解決眼前的問題，勇敢的走下去，但如果真的過不去，也會嘗試尋找其他的出入，至少在轉換跑道前我努力過。

(二) 「相信所有的挫折都是上天最好的安排！」無論是受傷、奪金失敗，郭婞淳始終相信：「老天爺要你多成功，就會給你多少挫折與磨練。」請試著寫下自己生命低潮時，最能激勵自己的話語。

在碰到失敗時，心情和信心上確實會受到很大的打擊，感覺到全身無力，想動也動不起來。我也曾經受困過，總感覺自己在無限的迷宮中找不到出口；不斷走在曾經走過、失敗的道路上。在那段時間裡，我將重點轉移到我身旁支持我、幫助我的人，也因為他們，我大感到極度的孤單，也重獲了前進的動力，最終也找到了希望、走到了出口。

(三) 「人生的目的不是贏得每場賽跑，而是當我們完賽的時候，途中幫助了多

少人一起完成賽跑。」請試著寫下自己目前可以為周遭的人所做的協助。在我們的周圍，其實很多人都需要被幫助，只是大多的時候，我們都乎略了他們的存在，或許覺得那些事跟我們無關，要不要做也揮之在我。但事實上有些事只要大家願意伸出手，不須做多少義舉就可有重大的改變。最簡單也最直接的一句話，你可能覺得沒什麼，但對別人可能意義非凡。在他人墜入過、受困時，一句開心的話，就可能因此讓他完成一件原本應該會放棄的事情。進而帶來一百八十度不一樣的結果。

導師簽章：

※請小張老師於明日(9/14)放學前擲交輔導室  
陳佩君老師，謝謝！