

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：子>智 座號 23 姓名：陶韋廷

(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？

在面對徬徨與恐懼，我們的家人永遠都會傾聽我們遭遇到在學校的挫折或是在交友上的困難，所以通常我都和我的家人訴苦，而他們都會給我們最好而最適合我們的建議，畢竟他們最了解我們，當然這些建議都對我非常的有用，所以說家是最好的避風港。

(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。

靜海造就不出好水手，水手之所以能夠駕馭又廣大的海，是因為天生的？還是身體裡藏有能夠與海抗衡的基因？這些都有可能是，但你可別忘了海磨練了水手，水手遇到了挫折，例如：嘔吐，若一直都如此的平靜，一旦猛烈的海浪，那一定不能抵擋的了，把這些挫折當作應繳的學費，試著學習與磨練，那麼再次遇到就能夠解決的了。

(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。

周遭的每個人都可以受到我們的幫助，當附近的同學感覺到孤單，無助，你就可以問問他怎麼了，搞不好他的心結因此而被解開，和你訴苦，你就能幫助的他。

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！