

心平氣和面對恐懼

作者：顧方蕤 (Vera Koo)

日期：二〇一三年十二月二日

美國偉大領袖之一小羅斯福總統 (Franklin D. Roosevelt) 曾說：「唯一需要畏懼的事是畏懼本身。」這句話早已深植美國人心與歷史。那麼，畏懼為何還經常盤踞在我們的心裏？

為何我們還要這樣拼命 要摒除恐慌、永遠在追逐勇氣？每個人心中都有恐懼，畏懼使衆生平等。但我們不妨捫心自問：恐懼究竟能把我們怎麼樣？我深信恐 懼只會讓人逃避與我們眼前的事物互動。

努力面對畏懼自己最後是否會落得一死？努力會不會造成身體受傷？如果不會，那麼自己就是杞人憂天。畏懼，會不會是因爲你害怕面對自己的軟弱？還是你擔心無法表現出自己最好的一面？

面對自己最深處的恐懼，可能會造成自己的自尊受損、會在人前會感到難爲情，或是害怕自己表現失常，但爲了成長與完成目標，你必須跨越那條界線。畏懼與勇氣之間有種平衡：相信自己這一次願意吃苦，自己就是在求以後的進步。

我第一次的比賽

我從不隱晦我的第一次射擊比賽實在是恐怖，但是有了那一次的經驗，我成長很多。第一次比賽是在一所射擊學校。多年以前我上過課學習槍支安全，上了幾堂課之後，我設定了自己的第一個目標：要成爲學校裏的最佳射擊女選手。花了三個月的時間後，我完成了目標。我下一個目標是繼續學習，在我五十歲前要不斷學而有成。這個目標之中的一項標竿是成爲班上的最佳射擊選手，不分性別。我花了六個多學期達成了這項目標。

期末考每位學生都必須射擊多方位的不同目標，包括保齡球瓶與紙盤。練習時，我射得非常準，但是我的速度不夠快。我還記得排隊等候首次參加那項比賽時我首次感受到畏懼的壓力。那是我第一次跟另外一名選手一起比賽射擊，這位男同學剛好又是班上的最佳射擊選手，我被畏懼壓垮了。

我知道自己可以表現得更好。因此，我毅然重修這堂課，整個學期都在練習用 BB 氣槍射擊罐頭。我向保齡球館購買用過的保齡球，帶到靶場，用它來當標靶，一口氣練習了好幾個鐘頭。



準備與信心

在這段早期比賽的這段日子裏，我對如何克服恐懼學到非常多心得。第一，你要準備發揮自己最好的能力，好讓自己充滿信心。盡量不要看對方，或是去猜對方在想什麼、看什麼或做什麼。只要專注於自己的比賽，想到自己是在自我挑戰，而不是跟其他選手競爭。你會找到自己的內心力量，勇於面對每一場競賽。

盡力而為

中國有句話說凡事要「心平氣和」。不管是在比賽裏或是在日常生活中，你都不應該為了贏或是為了打敗對方而戰。比賽，是為了發揮自己的最佳能力；戰鬥，是要把任務做好。

恐懼與懷疑仍然會不時閃過我的腦際，但是對自己的練習與努力有信心，總是能讓我深吸一口氣，面對新挑戰。

