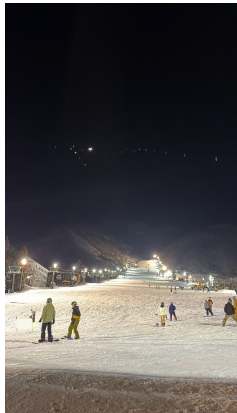
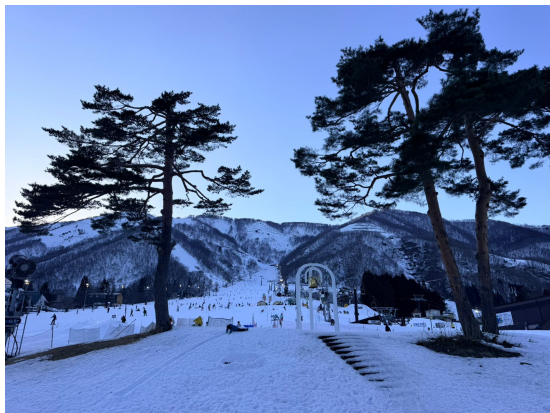


從雪地悟成長：別急著否定自己 ❄️



在過去的冬季，我與兩位教師同事歷時三日，一同參與滑雪訓練。這段從笨拙嘗試、屢次跌倒，到逐步掌握、突破自我的經歷，讓我冰雪之中，對學習本質、成長歷程產生諸多深刻感悟。今次專欄，便以此行為引，與各位師生分享心得。

初嘗冰雪：舉步維艱，自我質疑

訓練首日，我便遭遇極大挫折。從裝備穿戴、器材使用，到最基礎的滑行姿勢，每一個動作都顯得生硬笨拙。自身體能狀況、年齡條件，加之舊患纏身——右膝曾因籃球運動嚴重受創，左膝亦曾接受手術，加之體重較以往增加，種種因素交織，令我每一次失衡與跌倒，都加深內心的質疑：我是否根本不具備滑雪的條件？此項運動，是否已超出我的身體極限？當下滿是挫敗，甚至萌生退意。

再遇挑戰：迷茫徘徊，望坡興嘆

次日清晨，訓練依舊充滿困阻。訓練場內，多為五六歲的學童，僅有我與另一位同事兩位成年人。與孩童的輕盈靈活相比，我的動作更顯遲緩，整個上午反覆練習卻毫無頭緒，毫無方向與目標，對於「從山頂順利滑行」這一目標，只覺遙不可及，甚至認定自己永遠無法做到。內心的迷茫與自我否定，再度籠罩心頭。

直至當日下午，訓練場暫無他人使用，我與同事把握難得的空檔，把握考核前的機會加緊練習。正是這段額外的訓練，讓我逐步領悟滑雪的技巧與節奏，動作漸趨流暢。教練亦見證我們的進步，對我們重拾信心，隨即帶領我們前往山頂實地訓練。

原本以為登上高山會是難以逾越的挑戰，殊不知前兩日的跌跌撞撞，早已為我們奠定基礎。山頂雪道寬闊，坡度雖大，卻更利於力量運用與動作施展，滑行反而更為順利。感謝前兩日悉心指導的同事，以及耐心教學的教練，更感謝堅持額外訓練的自己，讓我終於擺脫徹底的自我懷疑，建立起初步的信心。

突破自我：熟練運用，勇於前行

第三日，我們來到全新的訓練場地。憑藉前兩日累積的技巧與信心，我將所學融會貫通，面對滑行不再畏懼，反而從中體會到樂趣與成就感。從寸步難行到從容滑行，這段歷程，正是學習最真實的寫照。



學習三悟：冰雪為師，啟迪成長

這次滑雪經歷，讓我深刻體會到，學習與滑雪殊途同歸，核心在於三個重要元素。

其一，切勿輕易否定自我。學習之路從非一帆風順，必然充滿挫折與困難，正如滑雪時無數次跌倒受傷。內心的質疑、外界的聲音，都會讓我們萌生「我不是讀書的材料」、「我不是運動的材料」這類念頭。但每一次跌倒後站起，都是與更堅強的自己相遇，堅持與堅毅，便是突破困境的唯一途徑。

其二，珍惜同行的伙伴。此次滑雪，感謝資深同事傾囊相授經驗，感謝一同學習的伙伴彼此扶持。正如學習之旅，良師益友至關重要。獨自前行易半途而廢，攜手並進、互相鼓勵，方能跨越難關，走得更遠。

其三，謹記工欲善其事，必先利其器。初學之時，我忽視裝備的重要性，鞋履、護具的調整鬆散隨意，導致滑行與停頓均難以掌控。其後深知，裝備的嚴謹與準確，是安全與進步的基礎。學習亦然，合適的工具、紮實的基礎、嚴謹的態度，都是成就自我的必要條件。

曾有友人問我，為何執意學習滑雪？同行伙伴的一句話，令我銘記於心：登上高處，只為看見更美的風景。學習亦如此，歷經跌跌撞撞，終會抵達更高之處，遇見更廣闊的世界。

千里之行
始於足下

老子德經第六十四章

