

樽頸位

有人認為，每個人在運動上都會有一個樽頸位，而很多人也會因突破不到這個樽頸位而最後決定放棄，可能他們已經流過無數血汗但也不成功，也可能是他們早已放棄了突破的決心，但是這時候放棄未免太早了罷。

我相信每個人的運動生涯中，曾經歷過成功，也面對過失敗；有試過勝出比賽，也試過比賽中落敗；會從運動中感到快樂，也會從中感到氣餒和挫敗感……但這一切其實並不重要。重要的是能否在失敗中得到反思；可否在落敗時學習逆轉局面；會否在氣餒時學會重新振作……這些就是運動中最珍貴的。

因此我認為運動員所謂的樽頸位，其實不是教練定下來的，也不是別人定下來的，而是自己。自己付出過多少努力，其實心中有數。我確信只要不放棄，積極面對困難，最後必定能跨越這個樽頸位。