

成功的最後一哩

文／朱芯儀（視障心理師）

——年前遊東京時，拗不過先生的請求，失
——明後的我第一次進入巨蛋，邊走邊嘀咕著：「又看不見，也聽不懂日文，看什麼棒球比賽啊！」

吃著球場裡賣的超大熱狗，感受著穿著清涼的啤酒妹，揹著啤酒筒上下穿梭。

期待愈高壓力也愈大

然後，我就被嚇到了。兩邊的加油歌不只整齊有力，還有專屬每位球員的不同音韻特色，真是太酷了！連一開始興趣缺缺的我，都因場內那種患得患失的情緒，緊張的抓著先生的衣服猛問：「現在呢？那現在怎樣了！」

突然一聲超響亮的號角響起，全場開始鼓譟，加油聲此起彼落，先生說：「明星球員出場了哦！」我的職業病發作了，腦補他在這些叫喊聲中走上球場，心裡承載著多少人的期望，那一聲聲的加油，不也就是一股股的壓力朝他襲來嗎？如果是我，肯定腿軟。

很快的，他才揮棒一次就被接殺，唉聲嘆氣此起彼落；下一局的進攻，明星球員頂著搖旗吶喊聲再度出場，結果，仍被接殺，又是一陣失落。

我心想，這球員今天真是衰到爆了，他需要個心理師，要不然這麼被看好的他，怎麼調適心情？

他又出場了，一、三壘上都有人，加油聲一如以往，但我想，聽在耳裡，這些是否都變成了催促、指責、想贏球的急切呢！當球數來到兩好三壞時，我感覺比恐怖片更讓人緊張，鏗的一聲，他揮棒打出了二壘安

打，隊友跑回本壘得分成功。

挑戰成功關鍵在韌性

2021東京奧運期間，我當起了一日球迷。不論是痛失金牌，依然展現球后最佳風度與氣度的戴資穎；有盛名之累，卻能一再破紀錄的郭婞淳；預賽不慎落馬兩次，卻仍能在鞍馬決賽中完美表現的李智凱；出賽前顫抖，出戰後卻只想好好享受每一刻的麟洋配；難掩失落卻能快速復原奪銅的十傑青年鄭怡靜；還有首輪桿數落後，仍沉穩獲得台灣高球史上第一面銅牌的潘政琮……太多太多了，他們的故事都再再的告訴我們，成功並不是技術多好、實力多堅強，關鍵的核心在於心理韌性：在面對挫折打擊下，能夠快速調適自己，面對巨大壓力，仍能平心靜氣，不失常還能有爆發力，要不然這一切都功虧一簣，終將成泡影。

我們會為了想學習投資理財、想有一技之長、想有更好的簡報或口才而投資自己，但卻常忽略了這最根本的底——心理韌性；身邊有太多的例子，因為心態失衡，讓本應賺到的錢卻賺不到，本該發揮的水準卻在舞台上失常，本應擁有的榮耀與他失之交臂……

一步到位的成功是不可能的，凡事都有過程，而在過程中能堅持、能轉身、能柔軟應對、能消化情緒、能從挫折與意外中累積經驗，才是贏得成功的必修課。不要讓屬於你的成功不見了！成功的最後一哩原來是心，心有韌性就能自在呼吸，人有韌性就能自由飛翔！

