

球隊日記 - 籃球隊的我

213 18 林亭妘



01.

時間是金

安排時間的重要性

02.

妥協與釋懷

放下得失心，自我成長

03.

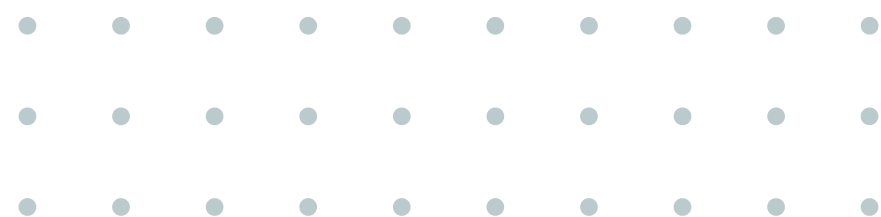
堅持的原則

為自己的決定負責

04.

團隊，從傳球開始

在互相扶持下一起成長



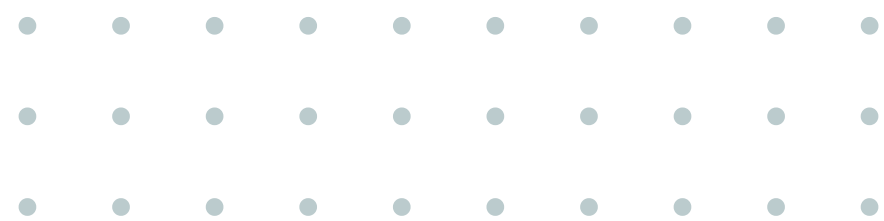
這是一篇...

關於自從我加入籃球隊以來，在球隊經歷所體悟到的心得、內心的變化，以及在課業與球隊間如何調適...記錄自己在球隊期間面對大大小小的事情的感受與成長。

主題

時間是金

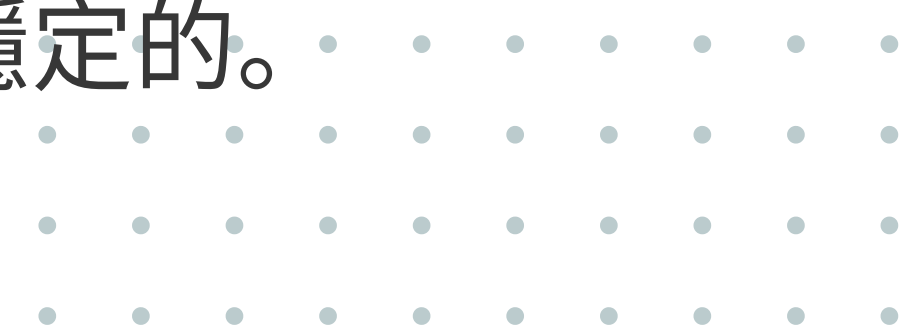
球隊每天中午吃飯時間與放學後都要練習，在加上升上高二後隨之而來愈加艱深的課業與種種報告，我深刻體會到時間不足的急迫感，不能再像以往放縱的休息，當休息時間超過某個限度後，一定要用**自制力**強迫自己去做作業，不然事情會越積越多最後做不完，知道有效率的安排時間多麼重要後，原本不會安排讀書計畫的我，也在高二下也買了一本**計畫本**，並努力去**習慣每天固定去完成一些作業進度**，雖然確實過程蠻累的，但堅持下去就會慢慢習慣並變成日常了，可以說是一個**培養效率跟抗壓性**的過程吧。





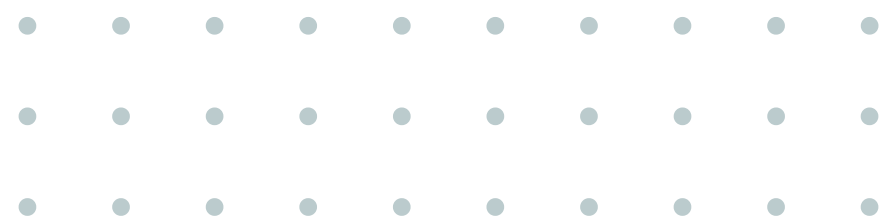
妥協與釋懷

我們學校給籃球隊的資源真的不多，沒有教練、也沒有室內場地可以練球、球員也不多。誠實說，我們的球技也不強。出去比賽時，幾乎已輸球作結，體會過就會知道，輸球的感受真的是深刻又挫敗，尤其是剛開始時。我常常上課時寫功課時不由自主地思考要怎麼做球技才能進步，練習時間也是認真練球，但一次次的失敗，我看清有些事是真的不能勉強。我清楚打球跟課業比起來課業依然是優先，所以沒辦法再找額外找所剩無幾的時間加強練球，且當別人有更好的資源、教練或是本身累積許久的基礎時，那不是單單自己努力幾個月就能對抗的，況且籃球是團體運動，要取勝一定是隊伍中的每個人都有實力才行。因此，我漸漸學習某些時刻，比起心急地跟別人比較，不如跟自己比，就算比賽輸了，過程中自己有沒有比上次進步？這次哪些做不好下次怎麼改？比起以前盲目的得失心與落魄的自卑感，自己知道自己應該要去努力什麼，我覺得或許以這樣的心態是最穩定的。



堅持的原則

老實說，加入球隊能打球確實是開心的，但還是會有覺得疲倦的時候，偶爾覺得累懶得練是一定會的、段考讀不完但是還沒停練、參與球隊規定的活動... 有時候會產生「球隊很麻煩」的想法，但同時我也常常想到待在球隊快樂的時候：打球爽快的感覺、和球隊的人歡笑的時候。常常會提醒自己每個事情都是有好有壞、福禍相依，況且，「加入球隊是自己的決定」既然是自己決定的就該負責到底，可能因為個性的關係，當自己半途放棄或是沒有履行自己的決定時，我很容易感到挫折、自卑、絕望然後耿耿於懷，雖然我也知道自己要針對這方面學習調適，但我也常常用這種感覺去提醒自己每一刻都要記得堅持。



團隊，從傳球開始

其實不一定在球隊，我發現若是一群人「有心一起」為某個目標或事情努力，那麼過程將會比獨自一人輕鬆跟溫暖，我發現自己升上高中後更加體會到團隊合作的益處，可以發現跟有共識的人一起做事有一種很舒爽的感覺，當然中間也會有意見不一樣的時候，但若是好好溝通並且互相包容，我覺得是一個能更加認識一個人也同時拉近關係的過程，彼此會慢慢不知不覺成為互相扶持的存在，互相同理並一起成長，除了合作使效率增加之外，愉快的記憶會讓團體成為一個有歸屬感的地方。

THANK YOU

