

## 自省的重要

4M 姚詩悅

過去的我一直是驕傲而自滿的，以自我為中心，聽不進任何人的意見。直至這次事件才令我做出了改變。雖說我是個田徑運動員，但我向來都不喜歡在賽前熱身，認為那只是浪費時間。我亦不喜教練對我跑姿的糾正，因此從來都只當他的話是「耳邊風」，依舊我行我素。

今天是學界田徑比賽的第二天，蕭瑟的冷風吹過我的身旁，我忍不住抖了抖身體。我無視隊友叫我熱身以暖暖身體的呼喚，對教練無可奈何的眼神視而不見，我只是自顧自地拿着暖包取暖。看着身旁隊友不是在做高抬腿就是在做弓字步，我只感到不屑。我不做熱身不也沒受傷嗎？既然這樣那熱身就單純是浪費時間了。今天我有兩項比賽，分別是四百米初賽和八百米決賽，前者在早上進行，後者則是在下午。

站在四百米的起跑線前，我感受到手腳有些許的僵硬。或許只是天氣太冷了吧，我如此想着。「碰！」的一聲，比賽開始了。我如獵豹般飛快向前衝着，一瞬間便到了領頭的位置。我輕擺手臂，不做更大的起伏，這也是我一直以來被教練糾正的原因：手臂的擺動能有效地帶動整個身體，從而提高速度。但我未曾聽從過教練的指示，仍我行我素。跑至三百米處，身體的僵硬仍未消去，我的腳踝更是在轉彎時扭到，痛楚瞬間蔓延至我的大腦，令我深感不妙。不過幸好我還是憑着自身的實力以第三名完賽，成功躋身決賽。

賽後教練要求檢查我的腳踝，我拒絕了，我知道他肯定靠老練的眼光看出我受傷了。但我有我的自尊心，不想被他責罵，說我是因為不做熱身而受傷。教練說不過我，只好放出一句狠話：「你從不反省自己的行為，我也幫不了你！」嘖！不就是輕微扭傷嗎？我也不怎麼痛了。

誰知道八百米開賽後，我的腳踝像是被上千隻螞蟻啃咬一樣痛苦不已，令我差點就流出眼淚。跑了二百米左右，我的身體已不勝負荷。每呼吸一次都會感受到一陣鐵銹味在喉嚨翻湧，雙腳更是像被灌了水泥般沉重，完全抬不起腳。受傷處的疼痛也令我無法忍受，只得用指甲掐着手掌試圖轉移注意力。不過這也是徒勞無功罷了。脫力感越來越明顯，我雙眼一閉，抱着腳踝倒在了賽場上。

我被診斷出韌帶輕微撕裂，至少要休息兩個月，這意味着這段時間我為學界付出的努力全部都白費了。我躺在醫院的床上，哭得撕心裂肺。媽媽走進來對我說：「這次受傷你自己要負上很大的責任，很多事情一開始就可以避免的，

為什麼不做，不反思自己呢？」

媽媽的話點醒了我。是的，明明是自己不肯熱身，受傷了也要面子不治療。如果我聽教練的話，反省自己的行為，是不是就不會加重傷勢？但一切沒有「如果」，當時的我不懂得自省的重要，令自己落得如此下場。以這次教訓為代價，我終於明白到自省的重要。有時候及時做出檢討，才能了解自身的不足從而做出改正，及時止損才能避免更大的損失。