

學習和壓力當朋友



背景圖片來源：愛學網

【教育資源及出版中心】

壓力是一種自然的存在，是人們在面對重要、在意的事物，常有的主觀感受，但壓力能讓你看見自己當下生命的課題。

被譽為天才少女的射箭國手譚雅婷，透過自己的故事，告訴大家她是如何面對壓力的；從小學五年級就開始投入射箭的她，其心理的成熟度，是你我想像不到的。

射箭與大部分運動不一樣的地方，在於從訓練開始到實際拿到弓與箭，需要將近 3 個月的時間，這時期大多是體能和規則的學習；除此之外，它雖然被歸列在「運動」的項目裡，但其實是一項十分需要沉靜及專注的活動。在訓練的過程中，不只培養肌耐力，更是磨練選手的耐心。這些訓練造就了現在的譚雅婷，她參與過兩屆奧運與無數國際賽事，創造許多輝煌成績，在面對挫折時，她如何面對和整理心緒，讓我們透過愛學網的「名人講堂」影片，認識射箭的領域，還有運動員追尋夢想的熱情與勇氣，觀看網址：<https://stv.naer.edu.tw/watch/326268>

其他更多有趣的影片歡迎讀者至愛學網「愛生活」-「名人講堂」單元中瀏覽觀看，相關連結網址：<https://stv.naer.edu.tw/live/famous.jsp>