



此欄榮獲世界報協
2014 年輕讀者獎

去更衣室哭

圖擊隊
上周回答

好讀五問：

1.「壓力山大」時，你會用什麼方式舒壓？

●許凱棠（彰化福興國中807）

A.寫字，一筆一畫慢慢的寫，心情就會變得很舒暢，身心也會跟著慢慢放鬆下來。

●高心柔（彰化成功高中國中部105）

A.我會趁爸媽不在家的時候用紙製造一些紙屑，等心情比較好時再整理清掉。

●黃姚景（嘉義六嘉國中702）

A.和朋友騎腳踏車，或是滑手機、聽音樂、玩我喜歡的遊戲，這些都能讓我忘記不愉快；我也會跟家人們聊生活中的大小事。

●朱峯慶（新竹新湖國中804）

A.我會躺在床上然後冷靜思考，哪種原因造成我的壓力，再看如何解決，有時會跟朋友玩或跟家人談心舒壓。

●洪映潔（新竹仁愛國中806）

A.想哭就哭出來，可以自己一個人靜靜待著釋放情緒，或做一些能轉移注意力的事。

2.名人的成功都不是一蹴而就，他們也失敗過、低潮過，請舉一例，並簡述他們如何克服低潮期。

●陳又嘉（新北鷺江國中818）

A.喬登因為身材矮小，沒人相信他真能打好球。即使靠關係見到一位職籃教練，還是沒能進入大學球隊。喬登大受打擊，但決心努力練球，現在，他是NBA最有名的大球星，沒人敢否定他的球技了。

●張伊岑（新北蘆洲國中813）

A.球后戴資穎曾經多次輸給李雪芮，但她不斷精進自己，找到打敗對手的方法，最終在2014年終止對戰李雪芮10連敗的紀錄。

●李湘琪（新北辭修高中國中部304）

A.比如我喜歡的一個明星宋雨琦，在她事業低谷時，有朋友給她寫信，幫她加油打氣，讓她能克服困難，繼續迎面前進。

●黃士軒（新北金山高中國中部203）

A.賈伯斯被蘋果公司開除，他先把股票賣了，賺一些錢創立NeXT和Pixar，一步一步慢慢捲土重來。

●楊幸儒（新北汀翠國中813）



義大利頁報日前使用AI發行最新一期報紙，創全球先例。（圖/X平台）

3.你贊不贊成沙巴西亞的話？為什麼？

●蔡佳儒（新北土城國中706）

A.同意，若是在隊員面前哭泣或展現灰心的情緒，會讓團隊瀰漫低氣壓，無形中增加壓力。我認為這是一種不成熟的做法。

●藍尹岑（高雄前金國中805）

A.不贊成，表達情緒也是生活所需，哭只是把表現出自己的難過與自責，不代表哭的人在影響他人情緒。

●葉珣瑄（苗栗西湖國中702）

A.我贊成。因為哭的時候被隊友看見，那他會擔心，而且如果你在團體中是個要角，那一言一行都會影響到整個團體。

●潘芷歆（苗栗大同高中國中部201）

A.部分贊成。他認為情緒可以表現，但應該選擇更適當的場合，這樣比較能保護球員的尊嚴與形象。但同時我也認為，情緒是真實的反應，過度壓抑反而不健康，因此應該在尊重自己的前提下找到平衡。

●何劉芊媛（花蓮豐濱國中801）

A.不贊成。佐佐木朗希還年輕，情緒崩潰是因為他在乎比賽、對自己有要求。運動員也是人，難免會表現出脆弱，我們應該理

4.面對表現失常失態的佐佐木朗希，如果你是他的親友，此時此刻你會如何幫助他？

●林希諺（新北及人小學六仁）

A.如果我也是職業球員，我會陪他傳接球；如果我是他的家人，我會陪他出門走走，克服心理創傷；如果我是他的朋友，我會跟他說：「別氣餒，下次再來過！你能站在那個舞台、那個投手丘就很厲害了。」

●葉文翔（金門金寧中小學702）

A.我會提醒他，進步並不一定要一步登天，而是需要逐步積累。我會與他一起設定小目標，讓他不必對一場比賽的結果過於焦慮。

●陳沛吟（花蓮萬榮國中九甲）

A.在身邊陪伴，讓他知道他不是孤單一人，但不會主動詢問失常的原因、評價表現或失態的行為，我會保持沉默，因為我認為陪伴就是一種支持。

●葉祚忻（台北懷生國中803）

A.幫他回顧比賽，分析具體失誤原因，制定具體改進計畫，協助他調整心情，把注意力集中在下次表現，而不是過度揪結在這次的失誤。

5.說說你對本文的讀後感。

●黃鈺珊（彰化伸港國中202）

A.人的一生總會有失敗，正因如此人們才會發覺自己的不足及錯誤而更進步。

●湯淳媛（花蓮瑞穗國中702）

A.他哭並不是懦弱，而是太在意。情緒不是不能有，怎麼在正確的地方消化與消除，是未來他必須學會的技能。

●黃品誠（台北明湖國中705）

A.想哭就盡量哭，不過重要的是哭完的行動——不是放棄，而是提升自己，尋找過關的方法。佐佐木後面的比賽也慢慢回穩，我還是認為他是一個很厲害的投手。

●資惠筌（台北金華國中712）

A.如何在理解和尊重運動員個人情感的同時，又能維持職業體育的專業性，是一個值得探討的議題。對於年輕運動員來說，學習如何面對失敗、管理情緒，以及應對外界壓力，都是成長過程中重要的課題。作