

關於「菲魚」的故事

羅正賢



小朋友，你們都聽過飛魚，也許有些人還親眼目睹牠們在海上飛的風采，因為具有超過體長的胸鰭，在躍出水面的同時，還能作長距離的滑翔（大約可滑翔200~300米，約學校1到1.5圈操場跑道那麼遠的距離）。但我們今天來說一個另類「飛魚」菲爾普斯的故事。

菲爾普斯全名是 Michael Fred Phelps，他於1985年出生美國，是一名游泳健將，他在奧運泳賽締造了奧運史上單屆最多金的紀錄，是史上獲得最多奧運獎牌的運動員，大家給了他「飛魚」的尊稱。菲爾普斯的成長並非一路順遂。上學時，菲爾普斯因為大耳朵、長手臂以及口吃，常被同學嘲笑而噩夢連連。也曾被老師「看衰」，認為他根本無法集中精神，也不可能做好任何事情。更被診斷出患了ADHD——注意力缺陷過動症，應該終生接受藥物治療。

菲爾普斯是如何跨過困境，成為一個出色的運動員呢？這些努力的過程和方向是我們要學習的。

有人說菲爾普斯是為水而生的美國「飛魚」，這說明了他在游泳方面的天賦。菲爾普斯他有著很接近魚的特異體型，那雙曾被嘲笑的超長手臂、如船槳的大手掌、如蹼般的大腳、異於常人的心血管系統……等等，這些完美的組合讓菲爾普斯在泳賽中佔了優勢。

但菲爾普斯認為他的成功很大部分要歸功於訓練。從高中畢業後，他在大多數時間裡，他從早晨7點鐘開始長達2個半小時的訓練，中餐後稍稍打個盹，然後接著游，一直從下午3點半到6點。總之，他每天游的距離多達12英里，他說：「我知道沒有人比我訓練更刻苦。」他甚至連聖誕假期都泡在泳池練習呢！

天賦再加上後天的努力，成就了非凡的菲爾普斯。但我們不細究他傲人的成就，來談談菲爾普斯是如何跨越困境，這對我們的學習才會有比較大的幫助。前面我們談到菲爾普斯患有ADHD——注意力缺陷過動症，他是如何能專注的學習呢？或許有小朋友會猜想他一定服藥，沒錯！

菲爾普斯曾針對 ADHD 服了兩年的藥，但是兩年後，他告訴她的媽媽說：「媽媽，我再也不想吃藥了，我的夥伴們都沒有吃，我能自己解決。」至此菲爾普斯不再服藥，他克服生理障礙，他了解自己的困境在哪裡，而且還自己主動面對它解決它。所以面對問題時，態度很重要，問問自己是否勇於面對它解決它，還是一味的怨東怨西呢？

還有一點很重要，那就是菲爾普斯找到他的優勢能力。前文提到他是為水而生的美國「飛魚」，他的教練曾大大讚賞菲爾普斯的游泳基因。並引導他全力以赴的發展優勢，讓這些優勢發光發熱。從這點讓我想到耳熟能詳的幾位名人，如歌手蕭敬騰、演員湯姆·克魯斯(Tom Cruise)、指揮家舟舟、舞蹈家王曉書等等，這些人身上都有一些顯而易見的障礙。歌手蕭敬騰就有識字上的困難，但這障礙並沒有阻礙了歌手之路，看看他在舞台上意氣風發的表演，我們也許會想：哦！老蕭一定是克服了識字障礙，或者他後來會識字了，其實都不是，而是他找到了自己的音樂天分，然後投入大量的時間精力練習。一艘船要能航向目的地，不是只有卯足勁催油加速前進，而是要有正確的方向。這點很重要，尤其對那些學習上或生理上有障礙的人更重要，尋找自己的優勢能力，然後全力以赴。

小朋友在學習的路上，永遠不要放棄，更不能拿先天的障礙當藉口，只要找出你的天賦、全力以赴的練習練習再練習，你會成功的。加油！

參考資料：

1. 飛魚「菲爾普斯」--一個曾經被人「看衰」的孩子
<https://blog.xuite.net/hand.line/pig/19053340>。
2. 沒有極限的突破：『飛魚』菲爾普斯/好優文化出版社