

感觸點(這堂課中令我印象深刻的是)

1. 失誤時的自己。
2. 機械式的思考。
3. 如何讓自己做的更好。

探索中(這如何令我印象深刻)

1. 發笑、駐足、慌亂、偷看其他人以及喃喃自語，在課堂中我們歸結了幾個大家共同的「失誤後的自己」，如果將我獨立來看，我會「笑」，但是此時的笑，主要是因為這個動作程度上實在太有趣了，看起來簡單卻大意不得(我並不認為包含掩蓋自己的慌亂，純粹的只是覺得它好玩，因為在意識中，沒把這件事看做重要，但是如果是比賽時失分，我的笑就會是掩蓋內心情緒)；我會把頭「撇向右邊」，這是我自幼的習慣，也是我莫名的個人特色，我認為這個動作可以更清晰的思考錯誤在哪裡(雖然沒有任何支持與依據.....)；我會「歸零」，從已知的機械化部份去追回進度，而歸零是為了化去先前錯誤對往後造成的影響；我會去「注意其他人的動作」，並不是去注意目光，而是讓自己最快追回進度(除非必要，我是那種不太在意他人目光的人，也常常被母親教訓：「你也愛護一下我的眼睛好不好！」)。

以上四個動作，是我在犯錯時一定會有的「招牌」，發生在意識的瞬間，除了轉頭之外，另外三個是我對自己強加鍛鍊與要求而成的，可能是家中長輩的訓練比較不同，總覺得老師形容一個人失誤時的心境，只有約三成與我相同.....。

2. 一個看似簡單的機械式動作，但是裡面些微的變化卻讓我頻頻犯錯，這可能又是腦中那種自以為是的想法，害我犯下如此致命的錯誤，我太習慣把容易的東西腦中機械化與簡化，自以為這樣可以節省腦袋的容量，讓自己好好去思考一些人生問題或較大的環境變化，但是結果常常不然，有些小東西擁有大內涵，不去注意便會流失，而且當我把眼光放在遠方時，我也常常發現自己被腳邊的石頭絆的受重傷。

3. 除非老師願意另外郵寄或在 MY2 上打評語，一般我都認為我的反思沒什麼人要看的.....冗字太多以致篇幅過長、思考模式過於跳躍或是想法難以被理解，大部分的人不是不想看就是跳著亂看.....當老師願意用我的思考模式與我溝通時，還蠻感動的，但是對於一個肢障如我的人，在一個尚未熟練的動作中加入肢體意涵，有一點太過困難了.....這讓我覺得自己失誤的頻率反而上升了.....

覺察後(為什麼我會印象深刻)

1. 「兵敗如山倒」第一次是在三國演義中看到，然後我的母親拿這來形容考場，不要第一科完了就一整天完了，士氣是反敗為勝的關鍵。久而久之我把它視為一種在跌倒時，不得不提振精神瞬間爬起的理由。「笑吧！在最困難的時候還能笑的人，才能重獲勝利的機會。」是在漫畫 **bleach** 死神中看到的，任何的頹喪只

會助長敵人的氣焰，給自己一點微笑雖然可人會讓自己有些迷惑，但是這迷惑也代表著腦袋在運轉解決之道了，我犯錯時的微笑，主要基於此理由，但總覺得課堂中那種有點想要大笑的感覺不太相同.....。「頭不正，尾一定歪！」小時候在學長笛時，常常會硬撐演奏完一首歌，所以常被老師如此教訓，當自己犯錯越來越深的時候，不如把東西先放下來，讓心情沉澱，讓手休息一下，才不會一錯再錯，不過，如果是站在表演台上，當然死也要ㄍㄨㄥ下去.....。至於參照其他人的動作以利自己回歸行伍，應該是小時候跳健康操的時候就知道了吧.....。

2. 我極度不喜歡機械式的動作，因為這讓我覺得自己的思考模式被僵化，雖然我也知道這種機械式的動作，常常是做事情的基礎.....。所以我開始在這一類的事情中尋找新的意義。

「知道自己在做什麼」才可以有繼續執行的動力，「做了這件事情候，在其他方面有什麼延伸」才不會限制了一些機械式，能夠帶來動作全面性的進步，「我如何在短時間達到以上的效果」才可以節省時間，讓自己去做更多的事情。

3. 突然發現很多事情都是先有個大概，再去做細部的修正，桌球的發球，首重先發過網、發進區域，次來調配呼吸以控制力道，最後看準敵人的破綻進攻。雖然有的時候，賦予動作意義可以讓人較容易抓住動作的精髓，可是我常常遇到的狀況是自己還來不及有個大概的雛形，大家就要我在細節上修正(都沒有人體諒肢障的.....)，最後常常弄得顧此失彼，什麼都沒有完成，所以我才會以「練習」作為「如何強化此動作」的答案，個人認為這比較實際且踏實，並符合我自己的狀況與特質。

行動? (空想不練不如別想)

1. a.從失誤學習，並且要求自己一次就成功。(人生苦短啊~沒那麼多時間)
b.利用失誤讓敵人鬆懈(敵人?目前還沒有吧.....)。
2. 精準執行我對自己的要求。
3. 多觀察與整理，了解自己的身體，不要每次都當練舞最慢的拖油瓶.....。

(感謝您的耐心，閱讀至此，期待下一次與您的分享~)