

「沒有奪牌，卻奪走對失敗的恐懼」

5年1班 座號：____ 姓名：_____

前言：「堅持與完美」這兩種逼人抓狂的做事態度，被奧運桌球選手莊智淵運用在自我訓練上，卻是恰如其分；否則，他無法從小獨自在國外接受訓練，無法長年面對失敗的壓力，也無法在各種榮耀披身的同時，又戰戰兢兢不斷努力與堅持；莊智淵8月9日接受Yahoo!奇摩新聞獨家專訪，分享他人生桌球夢一路的努力過程。

每四年，國際政治角力從各國談判桌轉移到一座城市、一片運動場，甚至一塊狹小的球桌上。23年來，莊智淵的桌球人生，也在這狹小的球桌上快速飛越，有時落到絕佳時點，有時飛出了界，乒乒乓乓清脆的節奏，訴說的卻是運動員孤單的執著。

「我不喜歡輸的感覺」，他說。然而做為一名職業球員，輸與贏一樣，是無法閃躲的結果。

無關天分 貴在認真

8歲開始接受教練母親的訓練，13歲獨自前往中國大陸接受長達5年的訓練，19歲又前往歐洲比賽，當同齡的孩子還在冷氣房裡念書時，莊智淵就已經開始一個人背著行囊穿梭在世界各地機場，從德國到西班牙，從俄羅斯到法國，一個人吃飯、一個人練球，也一個人承受失敗的挫折，受傷時的無助。

幾次半夜因身體不適緊急送醫，病床上的孤單與恐懼無人可訴，「常常想家，好幾次打電話回家和媽媽說不想練了。」然而沮喪一晚，隔日還是拿起球拍走向球場。

「不想放棄」是莊智淵長期忍受孤單訓練的原因，小時候，曾為國家桌球代表隊成員的媽媽李貴美，就是因為看到他從不輕易放棄任何一顆打到面前的球，而識出他的天分。莊智淵的天分不在於聰明過人，而在於認真、堅持。

累積失敗 卻不等於失敗

由於母親教練訓練嚴格，莊智淵從小就對輸贏認真以待，但是打球哪有不輸球的道理，國小五、六年級時，幾乎每個星期都得面對其他學校校隊前來切磋叫陣的局面，讓才剛開始接受訓練的莊智淵，有整整兩年的時間，一直在面對失敗這回事。

「到現在我還記得，一種在等著我去面對的失敗，總是在那樣的傍晚迎面而來。」失敗在等待，成功也在等待，有趣的是，累積失敗經驗多了，卻不等於失敗。不知道從什麼時候開始，莊智淵竟然打出了失敗區，在國小畢業前夕拿下全國國語盃桌球比賽第二名、高雄市桌球比賽冠軍。「其實我不知道從不好打到好的原因是什麼，唯一能確定的是，累積就會看到成果，真心付出就一定看得到回報。」

突破自我 回到起初

但是只要上場，失敗總在一旁窺探；23 歲那年，莊智淵因為進步幅度下降，技術風格明顯走偏而深陷挫折，這一段「已經定型、新東西一直學不起來」的日子，對他來說是一種折磨。

突破竟然在 5 年後才發生。5 年裡，莊智淵必須與他最恐懼的失敗為伍，追求完美的個性，又不斷催促他從錯誤中尋求更新突破。而突破的關鍵又是什麼呢？「仍然是累積，是努力與堅持」，於是，當莊智淵技術獲得突破提升後，他開始昂然走向 2012 倫敦奧運會，原本只期待打進前八強，最後竟然能夠突破四強，甚至角逐銅牌。

背負著全國期望，莊智淵看著發球的手掌，已經沒有過去參賽時緊張發抖的情形，他已然拾回 23 年前起初打球的樂趣，在極度的壓力下，仍能用享受的心情和對手周旋，打一場好看的球賽。雖然最後他仍與銅牌擦身，但是他更依此畫出參考座標，「這次的成績讓我更有信心，我相信下屆奪牌成功的機率是可以期待的。」

奧運場上，球員成功是國家的榮耀，球員失敗了通常得獨自承受，這一次莊智淵沒有奪牌，但是他奪走了心中對失敗的恐懼，磨練出更精實的運動家品格。

請你寫下對這篇文章的心得、感想、建議或提出問題：
