



踏實練就平常心， 勇創人生新局

黃忠臣

農曆新年即將到來，這是團圓佳節，也是相互祝福的好日子，首先敬祝大家過個好年，人人平安，家家戶戶都歡喜。

先來分享一則小故事：有位棋士從小就展露下棋的天分，並十分享受思考的過程。大學時，他已是國內數一數二的優秀棋士，首次代表國家參賽，第一回合便要應戰上屆的世界冠軍，多數人認為這無異於以卵擊石，但正因為沒有包袱，他反而能從容應對，贏得了第一盤；棋士驚喜萬分，但這時「想贏」的壓力卻如排山倒海而來，打亂了他的思緒，在第二盤接連失誤。

對弈結束後，棋士很沮喪且食不下嚥。他焦急地請教練指點，教練卻笑著說：「祕訣很簡單，就是『平常心』，用平日訓練的技巧去下棋就行了，你現在需要做的，就是如常吃飯、睡覺，再重新出發！」棋士恍然大悟，於接下來的賽程，不再執著於勝敗，而是抱持學習的心態，告訴自己能與高手對弈，即是莫大光榮與珍貴機緣，後續比賽無論對手是誰，他都只是專注於眼下的每一子，沉浸於動腦的樂趣中，因而能夠發揮平日累積的實力，最終取得優異成績。

故事中的棋士由於患得患失，因而失去領先優勢，許多人在面臨考試、求職、上臺報告等重要事件，也會因為過於在乎表現而焦慮不安，或情緒緊張而倉皇失措，導致離目標愈來愈遠。這時我們到底要如何做，才能擁有好的成果呢？關鍵就在於棋士教練提點的「平常心」。

大家都知道要保持「平常心」，但要能真正做到，必須平時按部就班地練習，做好充足完善的鍛鍊，日日持續累積實力，而在關鍵時刻，則要將專注力帶回當下，做好眼前能做的事；也要放下得失心，自我勉勵只要盡力付出，無論成敗都是收穫，皆能有所學習成長。相信如此，就能以更從容平靜的態度，來發揮能力，應對各種挑戰。

行天宮平安心語：「日日修心，事事問心。」期盼大家在新的一年里，腳踏實地走好每一步，以圓融智慧與平常心，勇創人生新局，活出更好的自己。

