

分類 1-87 來源 大成報 日期 871218 版面：四版

方秘力壓解紓 房閨理整

歌的偉德杜、妹惠張著聽日平
靜平心讓 話說家大和愛前賽比



記者 陳慧真 / 專訪

整理情緒就像整理房間一樣，容易在比賽前緊張得睡不著覺的蔡淑敏，發現唯一解決自己壓力的方式就是回家收房間，這種調適自己情緒的特別哲學，讓蔡淑敏在比賽前，有辦法將心情調適在最佳狀況下游出她的實力。

和蔡淑敏一起練游泳的江姿穎說，平常淑敏很喜歡安靜，最喜歡自己一個人在房間聽音樂，尤其是英文歌像杜德偉和新好男孩的歌，另外，張惠妹和李玟的歌也是淑敏常聽的音樂，而且淑敏還經常自己在房間看勵志的書籍，有時候同伴遇到低潮時，淑敏就會背出許多座右銘來鼓勵大家。

但淑敏也有話多的時候，只要一到比賽前淑敏就變得 very 愛講話，常找同伴聊天來打發時間，因為她認為，比賽前聊天是消除自己壓力的最好方法，由於平常的練習成績都將在比賽時呈現出來，所以比賽前的壓力特別大，經常會晚上睡不著覺，後來淑敏發現找人說話就可以讓心情平靜不少，所以後來出國比賽時，賽前一定會拉著大家說話，等到真正上場了，淑敏才自己面對場中的挑戰。

其實淑敏還有一個與眾不同的調適方式，那就是比賽前回家收房間，淑敏覺得收房間時可以讓心情放鬆下來，於是便將房間保持在有一點亂又不太亂的狀況，等到比賽前就用整理房間來放鬆心情，所以在國內參加區運等大型比賽或是出國比賽前，她一定回家收房間，但是在游泳隊的房間，就不敢放得太亂，因為淑敏知道團體一起生活不能因為自己情緒影響到同伴，所以一直沒有人知道淑敏回家收房間的祕密。

正因為團體生活的限制較多，大多數的人都不喜歡團體生活，但淑敏認為從國小開始的團體生活讓她學到最多，而這也是讓她的成績提升的一大主因，團體生活除了練游泳之外就是讀書，生活很單純，很少會有其他的瑣事，只要專心游泳就好，不像其他的選手，因為生活中的雜務較多，使自己雖也用心苦練卻練不出像樣的成績。