

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 高爾夫 來源 聯合報 日期 98.11.28 版面 B四版

妮妮逐夢

球迷酷酷噉
她不當回事

把壓力當推力

不在低潮想奪冠 專心再拚LPGA

【記者彭薇霓／台北報導】職業高球員不可能沒有壓力，我國女將曾雅妮心裡很清楚，是空前的低潮讓她懂得學會與壓力共處，用專心對付。



台灣高球女將曾雅妮昨天分享今年心得，她希望走出低潮後的明年會更好。

記者周永受／攝影

到南韓比賽讓妮妮大驚訝：「球迷超多，人站滿滿的比美國公開賽還誇張。」南韓選手挾地主優勢，曾雅妮得對付球迷喧囂，「叫他們不要講話，他們也不會停，但我不會被影響。」

她笑說其實球迷頗有「心機」，「遇到我的時候拍照特別勤勞，閃光燈一直閃。」去墨西哥比賽之際，曾雅妮也曾剛好和地主選手同組，「我就覺得納悶，怎麼大家都感冒啦？咳嗽的聲音未免也太多。」

球員要面臨的狀況很多，妮妮說：「許多人看完名將的比賽就走，根本不管同組還有人在打，人潮就開始移動。」如果樣樣都受影響，恐無法在高球界生存。

除了外在壓力，給自己的期望也是種負擔。曾雅妮認為比較好的方式是設定離自己「有可能達到」的目標，「不要在低潮還設定奪冠。」好高騖遠成不了大事，專注眼前的夢想是妮妮實際派的作法。

自從遇上今年地獄期，她鼓起勇氣問名將歐秋雅如何挺過這種黑暗，對方的答案是：「外圍的事情要處理好。」意思是說站上高球場之際，心中不可有其他雜念，曾雅妮恍然大悟。「在場上我們可以控制的，就只有這個場上的事情。」心無旁騖是妮妮的目標。不過她也坦言「放輕鬆用講得很簡單，做起來卻是另一回事。」

妮妮以麥當勞大賽為例，無法忽略每個人的識別證上都有自己的照片（去年冠軍），她說：「難道我能說我不想要衛冕、假裝我去年沒拿冠軍嗎？」有限度的壓力是好的，曾雅妮希望找到最佳的平衡點，再衝下一次LPGA高峰。

從地獄爬回天堂 只想著下一洞

【記者彭薇霓／台北報導】美國女子高球公開賽被淘汰起為期兩個月的低潮，曾雅妮說這是她今年的「地獄」。但對她的高球生涯來說，這搞不好是另一種天堂。

自信滿滿的面對美國公開賽，曾雅妮沒有料到最後是慘敗。回想那段時間，她說：「當時我覺得狀況很好啊，喔！我很有機會。喔！這個球場我很喜歡。」

興奮的自信隨之而來的是挫敗，「妮妮」花了兩個月才化解這些無助，許多高獎金比賽都沒有好成績。但是今年所學到的東西，卻唯有

會從「地獄」走過，才能獲得的無價體驗。

有時候一直站在高處會無法檢視真正的問題，去年世界第二作收到如今名次下滑、獎金變少，曾雅妮唯一的就是在「不順遂的世界」中吸收的體驗值。

「有人問過我高球的淘汰要怎麼算，我真的不知道。」多數都能晉級的她自然從不顧慮此事，直到美國公開賽她第一次有了新的煩惱，「我還一直問人是我要打幾桿才能晉級，還是別人要打不好？」若不是曾經失常，曾雅妮還沒學會在這

個位置看世界。

「從天堂掉到地獄，從地獄又爬上來。」這是曾雅妮對2009年的描述，但俯瞰這一年對她人生的影響，正面效益不少。她笑言：「從那之後起，我更能專心在每一桿上。」

這一桿打完了就結束，要朝下一洞邁進，不好的再多想也沒用，壓力是種無形的東西，妮妮表示她自己說不出來是什麼給她壓力，又是什麼讓自己打不好。「越想要『不去想』，你就越會去想，這是心理醫生說的。」