

獨輪車心得分享之 1

7409 呂〇〇

偶然的機會，我參加了騎單輪車的活動，記得剛開始去的時候，因為房裡的一位同學因受傷無法繼續參加，而我就因此代替了那位同學。

第一次去的時候，我看參加此活動大約有二十多人，我們每人都有自己的單車和護具，那時我本是抱著好玩的心態來看一看，所以我也就跟大多數的同學一樣，跟著來跟著回去，並不怎麼的用心去嘗試，練習，心裡總想著單輪車這種運動似乎並不怎麼熱門，就算學會也沒什麼，於是每次的練習時間，都隨便的混過，只要能通過帶活動老師的測試就 OK 了。

直到有一次，不知道是瞎貓去碰上死耗子，還是巧合居然讓我騎上一段連我自己都覺得不可思議的距離，因為這樣讓我足漸有了些興趣，同時也有一種向自己挑戰的心理，以後每到練習的時候，我總是反覆不斷的騎著，經過一次又一次的失敗，終於讓我慢慢領會到一些要領，現在的我，已經可以穩穩的繞著運動場騎上好幾圈，雖然說單輪車它看似簡單，但那種從完全不會到會的成就感，卻也能人心中充滿欣喜，也讓我了解到「天下無難事，只怕有心人。」這句話的意義。

其實人生的許多事情，遭遇莫不如此，凡事只要能不怕失敗，也勇於去嘗試，去克服完成，相信所有的困難和阻礙，到最後終會有解決，圓滿的時候。

獨輪車心得分享之 2

5750 古〇〇

從小到大從未接觸過獨輪車，只在電視上看過，原以為獨輪車很簡單，沒想到原來是那麼不容意的，而在學習的過程中讓我記憶最深刻的要分為三個階段，第一個階段就是開始學騎的時候，第一次騎上獨輪車馬上就跌倒了，然而一再的嚐試還是沒辦法騎上去，開始有些灰心想要放棄，但看到同學很認真的在學，心裡就有一個想法不可以輸人，終於在第二天課前我第一次騎了出去，心裡很高興，雖然騎不遠但至少我做到了，後來的我每天都很認真的去學習。第二個階段就是學轉彎，說真的轉彎實在不好學，也許是還未捉到技巧，所以我還是一再的努力，有時在轉彎就跌了下來，要不然就是直接往牆上撞上去，可是長久的努力學習還是讓我學會了，也可以騎操場一圈。第三個階段是最難的了。就是嚐試騎操場五圈，但常常騎兩三圈後兩腳就沒有了力氣，本來也是打算要放棄，但有一位同學他成功了，所以我也堅持下去，於是我也成功了。而這段日子下來讓我學會了堅持、決心、不怕失敗與自信，也能鍛鍊自己的體能，所以我很高興能夠參加這個訓練，也希望所方可以一直辦下去，讓後面的同學能學習自信和鍛鍊自己的身體，及如何與人相處、互相幫助，讓每位同學能改變自己，回到社會做個有用的人。

獨輪車心得分享之 3

7292 王〇〇

當初聽到要學獨輪車時僅抱著玩樂的心態，畢竟在我印象中那種玩意就像馬戲團娛樂觀眾的表演。真不知學那玩意有什麼意義，倒不如看看書還比較實際。

但就在開幕典禮的致詞上講述獨輪車的好處，也就因為這點，我現在才會這

麼迷戀它。它除了可以增強體魄外，最重要的是「它能提高挫折的容忍力」這一點是我最缺乏也最需要的，有了這個信念後，我說什麼也一定要學會。

剛開始親身體驗後發覺真的好困難，不停摔倒、不停的撞到、擦傷真的很痛苦，途中還曾萌生放棄的念頭。但看到其他同學仍然堅忍不拔繼續練習，而我如果真的就這樣放棄，那我以後出社會還能做什麼呢？我還有什麼用呢？

「不經一番寒徹骨、焉得梅花撲鼻香」，想到這，我更加的埋頭苦練，甚至在一天裡，我最期待的就是這短短的一小時。到現在皇天不負苦心人，我甚至成為眾多同學中騎得最熟練的一位，真的是苦盡甘來。如果外頭環境允許的情況下我一定會持續練習的。

獨輪車心得分享之 4 5452 林〇〇

自從開始學騎單輪車那一天起，我深深的覺得實在是趣味無窮，尤其是開始的前幾天，實在是不知道這種一個輪子的車子，到底要怎麼騎上去，實在是非常的傷腦筋，可是經過了幾天的訓練之後，還有老師的教導，使得我體會到一點頭緒，而這個頭緒也是來自於每天不斷的上車、摔車，上了車又摔下了車，所體會出來的，後來外面來小老師也說了，想要學會騎單輪車，就是要有興趣，而且不要怕摔，因為一定要騎上去，然後摔下來，才會知道自己為什麼會摔下來，才會慢慢的去抓到那個平衡點，而且才能慢慢的騎向前去。可是自從學會了怎麼騎之後，我才覺得這種一個輪子的車子還蠻好玩的，我真的是騎出興趣了。

獨輪車心得分享之 5 7691 陳〇〇

還記得一個多月前，知道自己要參加獨輪車訓練時，心中可是千百個不願意，一方面是由於自己年紀不小，真怕自己一身”老骨頭”受不了操練，另一方面是，實在不能打從心底的將”騎單輪車”當作”一技之長”而花心思去學，就這樣半推半就的跟著老師學了一個多月，就在 10 月初的那個禮拜三下午我一個 40 幾歲的老骨頭，滿身大汗的第一次沒有跌倒的騎著獨輪車來回了藍球場一週，當我成功的回到了起點的那一刻，心中的滋味真是說不出的美好，那時的我真的有一股難以言喻的成就感，並深深的領悟到天下無難事只怕有心人這句話的真義。

其實這一個多月下來，放棄的同學真的不在少數，因為光是一個看似簡單的上車平衡動作，可能就要先摔個百來回才做得到，更別提好不容易平衡之後要騎著前進了，因為獨輪車和騎腳踏車不同，獨輪車是以踏板直接帶動輪子，而騎腳踏車則是以齒輪帶動，因此騎獨輪車時雙腳是一刻也不得閒的，得老老實實一圈一圈小心地，慢慢地踩，才能避免加速過快而跌個四腳朝天，所以一些沒有恆心和毅力的人是沒有辦法學會的，還有一點是很重要的就是不怕摔，其中也不乏有一些人，是因摔倒受了傷而放棄的，其實騎獨輪車是很妙的，如果怕摔，就容易騎得歪七扭八，速度一慢就會掉下來，唯有身心都平衡的人，才能騎得穩，騎得好，看著自己身上、腳上留下的大大小的疤痕，我終於可以很驕傲的告訴自己，

我做到了！

從學習騎獨輪車當中，我真得學習了不少，也領悟了不少道理，其實人生就像騎獨輪車般，要不怕摔，跌倒了就再爬起來，隨時借著失敗，來鍛練自己對困境的協調、挫折的容忍度，培養一個積極，正向充滿自信的人生。