

TEDxTaipei 講者 陳彥博 極地超級馬拉松運動員

5年、世界7大洲、8大站極地賽事，2013年5月，陳彥博用他的雙腳，在高山、極地、叢林、沙漠...完成許多傲人的記錄，更在加拿大育空 700km 賽事成爲第一位成功完賽的亞洲人、也創下最年輕完賽的紀錄。

「距離，不是問題；心態，才是挑戰！」

每一場在大自然中的競賽，惡劣原始的自然環境、生理的飢餓與劇痛，加上心理巨大的寂寞與壓力，常常讓彥博懷疑自己：「能不能跑完？」每當伸手不見五指的黑夜來臨，意志都會在半夜被擊垮，試著讓自己更加勇敢、堅強，但每當夜晚再度逆襲，意志又再度被擊潰，卻也在這些過程中，一次又一次地讓破碎的自己更加完整。其實每一次的比賽都會有放棄的念頭出現，但他總是能迎戰自己心中的恐懼，再度跑起來，耗盡所有力氣奔向終點線！

高原與雪地的移地訓練，在冰庫裡與烤箱邊的自我特訓，爲的是克服台灣所沒有的極端氣候與嚴峻地形；日以繼夜地寫企劃書、寄 e-mail、打電話拉贊助與收集資訊，爲的是籌措鉅額的參賽經費與購買專業裝備。

最初，親友支援他的，不是溫暖的助力，而是希望他不要冒險的阻力；生存在矛盾的新世代與舊文化交替的社會框架中，但最終，彥博用自律的行動與無比的毅力，感動了所有人！也爲自己贏得榮耀！

觀看路徑：<http://tedxtaipei.com/talks/2013-tommy-chen/>

佳言錄：

1. 沒有人可以阻止你前進，除了你自己！
2. 距離，不是問題；心態，才是挑戰！
3. 一個夢想如果可以被想像，它就有存在的價值。但 how to dream big? Plan right? Do it now! 才是最重要的。
4. 恐懼總是悄悄的將你吞噬、你會崩潰、你會潰堤、你會放棄！唯有正視恐懼，你才能超越過去的自己。

<<討論題綱>>

1. 在陳彥博的分享中，你印象最深刻的是什麼？
2. 在 700 公里加拿大育空長征途中，彥博經歷了哪些事情？他的心情轉折又是如何？
3. 你覺得自己是否擁有陳彥博的任一特質？如果沒有，該如何操練？

提升眼光和思想，不定睛在困難上，克服恐懼，迎向未來，你就是自己最棒的激勵大師！！