童軍精神故事集 – 每天五分鐘的伏地挺身（長期準備）

分類：童軍精神 · 作者：陳志南

一、 每天五分鐘的伏地挺身（長期準備）

情境 · 銘言：長期的準備

> 「準備」——長期的準備：持續累積

小宇是團裡最普通的男生。不是體能最好的，不是技能最強的，不是團長最看好的那種。

但他從加入童軍的第一晚開始，做了一件事——**每天睡前 20 下伏地挺身。**

一天 20 下，不多，一分鐘就做完了。不流汗，不痠痛。

但他每天都做。

考試前，做。感冒後，做。出門過夜，在朋友家的客廳偷偷做。感情低潮的時候，趴在地上做。看不見成效的時候，繼續做。

一年。兩年。三年。

高三那年的越野跋涉，20 公里的山路，背 12 公斤。不是最艱難的活動，但對許多人是極限。

小宇全程沒落隊。不是領頭那幾個，但他在中段穩穩地走，腳步比想像中輕。

夥伴下山時問他：「你怎麼那麼有耐力？我以為你體能普通。」

小宇想了一下說：「我從國二開始，每天 20 下伏地挺身。」

夥伴算了一下：「那不就 21,900 下了？」

小宇笑笑沒回答。

他想：21,900 下不算什麼壯舉。一天 20 下而已。只是**每天**都做。

「準備」對他來說，不是某次活動前的衝刺。

「是三年的睡前五分鐘。」

那天回家後他繼續做了當天的 20 下。今天累，但還是做。

他知道——今天的 20 下對體能影響不大。

但**「每天都做」這件事，已經不只是體能。**

「是**讓自己變成一種人**。」

「那種會在每天的小事上守承諾的人。」