

# 高英高級工商職業學校 100 學年度第 2 學期班級讀書會

## 閱讀心得報告

班 級	廣設 1-1	學生姓名	蔡麗宸		
研讀書名	400 米的終點線	書籍作者	天航		
出版單位	蓋亞文化出版社	出版年月	2010 年 10 月 01 日	版次	初版
班級導師	邱建穎老師	國文老師	楊勝宗老師		

### 心 得 報 告 內 容

#### 一、相關書訊：

主角穆子晨，長相普通、運動不太在行、時常受到班上同學的欺負，在一次的機緣下，他被美若天仙的林佩兒學姐吸引，加入田徑社。因為心儀林佩兒，使他有改變自己的勇氣，開始奮發向上苦練田徑；女主角袁嘉芙，因為圓滾滾的外型被同學霸凌嘲笑，甚至還有人聲明，只要有誰敢牽著她的手逛校園一圈，就能夠得到「公認勇士徽章」。因此袁嘉芙誓言要瘦下來，讓那些嘲笑她的男生刮目相看。穆子晨和袁嘉芙為了各自的目標，每天風雨無阻地在放學後的田徑場上慢跑，又遇到貴人相助，使得他們的努力更有方向，最後皇天不負苦心人，男孩終於在關鍵的比賽中得到第一名的金牌，送給自己心儀的林佩兒學姐；女孩也成功地瘦身，讓之前嘲笑她的男生跌破眼鏡，成了眾所矚目的人。

#### 二、內容摘錄：

無論我怎樣看待生命，地球人會繞著軸心不停地運轉，是人自顧自地幹著瑣瑣碎碎的事情，根本不會為我停頓一微秒。(P. 344)

幸好我有一頂帽子，蓋住我的雙眼，來藏住我的傷心臉。我緩緩抬起手，來把漁夫帽掩的更低，偷偷用它來拭走若有若無的淚光。(P. 270)

繫好了鞋帶，準備出戰，迎向門外充滿陽光的世界。(P. 189)

我不管一切，就只相信，汗水不會白流，就算勝利女神嫌棄我，我也要在今日的田徑上，痛痛快地跑一回！。(P. 197)

#### 三、我的觀點：

青春年少，勇敢夢，勇敢追，即使前方風雨，即使失敗，也不要後悔。

主角穆子晨為了喜歡林佩兒，有了改變的勇氣，相信自己只要踏出第一步，就有成功的可能性。雖然努力不一定會成功，但沒有努力永遠實現不了，即使是沒有勝算的戰鬥，也會繫好鞋帶，挺起胸膛，燃燒鬥志，實現他們之間的約定，變成不輸給別人的運動員。穆子晨和胖胖的袁嘉芙，他們不向命運認輸，一起努力練跑、運動。雖然一路上遭眾人嘲笑，卻始終無法擊倒他們的心，他們反而更加堅定，更加努力。嘉芙終於達到目標，脫胎換骨變瘦了；子晨也因為遇到外號火雞的名教練的幫助，加上他的一句話「極限就是為了突破而存在的」的鼓勵，使子晨獲益良多，不斷超越終於打敗場上的箇中高手。但他卻在四百米初賽的終點線前漸漸停了下來，然後離開。在最後緊張精彩的時刻做下這不可思議的動作，一定有很多人跟我一樣，心裡有一個大問號？為什麼？

「我在追趕什麼？我眼前什麼也沒有？」，子晨的心上人佩兒早已心有所屬，最後子晨選擇棄權成全，把金牌讓給她喜歡的人。因為他知道，即使他跑贏了，拿到金牌了，又能怎樣？沒有人會站在終點線等他，贏也沒意義了，所以他選擇放棄運動員的尊嚴。在夢想的跑道上折翼的穆子晨，已經失去再飛起來的力量。但是當他發現佩兒偷偷放在他口袋的照片後的留言，才幡然悔悟：勝與敗都有它的意義，只要依照自己的心完成最想做的事，這一生也不枉過。而且，在他灰心之際，都是嘉芙陪伴他，為他打氣，子晨終於明白，原來她才是照亮他的太陽。最後，因為嘉芙的一句話「阿晨！去吧！拿不到冠軍我就揍你！」讓他在四乘四百米的第四棒領先，騰空躍過終點線。穆子晨終於在夢想的天空下，找到他的新目標。

澳瑞森·梅倫說過：「人類心靈深處，有許多沉睡的力量；喚醒這些人們從未夢想過的力量，巧妙運用，便能徹底改變一生。」我們心中都有一個沉睡的深處，需要一個鑰匙才能將那深處的力量啟動，那把鑰匙就是「感動」，「感動」能觸動內心，喚醒我們沉睡的力量，穆子晨曾經認定自己是沒用鬼，因為遇到佩兒才有勇氣改變自己，從不擅長到精湛，最後也是因為佩兒的留言而後悔而感動，才明白自己內心真正想要的其實就是「跑」。就像音樂一樣，一定有一首歌是能打動自己的主旋律，那個影響會是刻骨銘心，能改變我們，使我們不斷前進。

每個人都要有夢想，可以是一個，也可以是很多個，就是不能沒有夢想。如果沒有夢想，人生就會漫無目的遊走，沒有目標，人生也沒了意義。人生雖然不公平，自出生以來就站在不同的起跑點上，但我們可以趁還年輕的時候，勇敢追尋，實現好的理想，即使終點是遙不可及，是模糊的，「跑」就對了。因為我們要相信，一定有我們要找尋的東西在終點線後方，而下個目標就會在那下一個起點等你起程追尋，就算我們老了，回首往事，那些曾經熱血的夢想，在實踐過程中遇到的勝敗，都不會後悔，因為那些都將是我們一輩子珍貴的回憶。

#### 四、討論議題：

為什麼人要有目標才會認真努力呢？