

# 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	餐管 3-3	學生姓名	莊宇筠		
研讀書名	逆風，更要勇敢飛翔	書籍作者	余秀芷		
出版單位	春光出版社	出版年月	2007 年 05 月 31 日	版次	初版
班級導師	林玉婷老師	國文老師	李宜瑾老師		

### 心 得 報 告 內 容

#### 一、相關書訊：

輪椅天使余秀芷因為不明的原因，而導致他的雙腳無法在行動，一開始心理沒辦法接受而怨天尤人，無法打開自己的心門，到最後換個心態，開始迎向陽光，堅持一定要看到希望，

現在她用不同的方式去改變這樣的自己，例如：演講、寫書、或上電視跟發電子報，而去接觸更多人，雖然他的腳不方便，但他的心情反而比生病之前更自由很多，人生的路也看到了不同的色彩、變的更遼闊。

#### 二、內容摘錄：

沒有達不成的目標，只要每一步走的踏實穩定，縱使緩慢了些，總會達成的。(P. 51)

生活中的許多感受，都是從眼中、耳中，不著痕跡地漸漸植入心底，所以，要慎選所見所聞，少看負面新聞。(P. 77)

沒有嘗試過的事情，永遠不知道結果會如何，所以不要預設立場，自己嚇自己。(P. 87)

「機會，就像等著看法國環島單車賽，等很久，卻在瞬間消失於眼前。」所以，與其等下一次，不如「現在」把握機會就做。(P. 103)

有時候，「過多」未必是好的。適時拔除過多的悲傷，讓心騰出點空間吸取快樂的養分，心，將更加茁壯歡愉。(P. 113)

生命中的無常，其實是給我們機會反省。(P. 121)

#### 三、我的觀點：

在閱讀余秀芷的故事之後，讓我了解到遇到任何困難都要想辦法去解決，她比任何人更熱愛生命，她不以自身的障礙所苦，甚至還勇敢鼓勵大家擁抱生命，用不同的視野看到更多不同的希望，如果換成別人或者是我們自己，也許也沒辦法像她一樣用這樣的心態去看待生活吧！當她得了不知名的病之後也靠著自己努力過現在的每一天，書中提到，現在當她決定直視自己的脆弱，心也不再恐懼，也無需恐懼，打針算什麼？不過是蚊子叮罷了！這就是她以不一樣的觀感去看待吧！把自己的恐懼化成小小的事情，其實沒有人的生活注定要難受或失敗，有些人遇到問題是自暴自棄，但是余秀芷將所有的問題，變成自己生活的動力，也隨時隨地的珍惜著自己所生活的每一分，每一秒。

有些人自己擁有了其實很多了，但卻還是怨恨說為什麼自己有什麼沒得到，但是如果哪天也像余秀芷一樣遇到了這些問題，也許那時候才懂得什麼叫做珍惜吧！人總是會怨恨自己沒得到什麼，或自己沒有什麼，但余秀芷是從自己現在身上還擁有些什麼，並且改變自己的心態，而得到了更多的快樂！他什麼事都用愉快的心情去看待，有時候反而讓人訝異著他為什麼可以這麼坦然的看待，但這是他成功的走出困難的地方了吧。並且還把自己的例子拿出來鼓勵大家，也幫助很多人走出不同的世界。

其實大家總是沒辦法看到自己身邊的幸福，如果可以把抱怨的話省下來，去多想想其實我也擁有了很多，其實我也很多的幸福，至少自己也是身心健康。有些人明明就好手好腳的，卻每天都消極的生活，也許人都沒有親身經歷，所以才不懂得什麼要做珍惜現在！

她說現在的演講對他而言，已經變成例常的行程了，他將每一場的演講都講的仔仔細細的分享給大家知道，從他一開始有多痛苦，有多恐懼到產生多少的暴躁情緒，到轉變重生的過程，只要能影響任何一個人，他都覺得很值得，曾經自己經歷的種種難過，他都走了出來了，甚至還能把自己的困苦用不一樣的心態訴說，讓自己擁有了更多，幫助了更多人。

看完他的故事之後，我學到了好多，如何用不一樣的心態去改變成不一樣的世界，如何把困難變成動力，遇到困難時應該要如何的去解決，而不是只知道怨天尤人，自己擁有的已經很多了，比起那些失去的比我們多的人來說，我們真的要懂得什麼叫做惜福了，而不是等到失去了之後才在抱怨，看完他的例子之後，讓我懂得，不是要等到失去之後才懂得珍惜，而是要在自己還有擁有很多的時候，就該要珍惜當下了，就算自己真的失去了什麼，或遇到了什麼的困難，都要用好的心態去面對去看待，這樣反而不是失去了什麼，而是自己又擁有了什麼不一樣的，這個世界又是有多麼的美好。

#### 四、討論議題：

為何現在的人幾乎都只知道抱怨，很少人會看到現在自己擁有的多少，也不知道什麼叫做珍惜？