

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	邱馨儀		
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：

這本書是在訴說余秀芷的故事，他因不明原因而突然失去雙腳，至今也沒辦法找出原因為何，從一開始無法接受，到後來靠著寫文章還有演講來抒發自己的心情，同時也把自己的故事拿來鼓勵別人，也接觸了更多人，使自己雖然因為雙腳不方便，但是心情上卻能無比的開心，使他的世界變得更加遼闊，他沒有放棄自己的生命，反而更加熱愛生命、更珍惜與把握當下的每一分每一秒，雖然上帝給了他沒有雙腳的考驗與困難，但他始終把困難一一的解決。

二、內容摘錄：

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

生命中的無常，其實是給我們機會反省 (P. 121)。

只要心向著光亮，只要勇敢跨出每一步，就能在黑暗中前進，進而走出黑暗 (P. 131)。

熱愛生命，是每個生命所具備的基本態度，而「熱愛生命獎章」，只是用來提醒大家，那潛藏在心中、與生俱來的力量 (P. 181)。

熱愛生命的定義，並不是只愛自己，而是從「珍惜自己的生命」出發，去付出關愛，猶如珍愛生命一樣地真愛這世界的每一個人事物 (P. 184)。

請將手心輕放於左胸上，靜靜感受心臟用力的跳動，那心臟綿延不絕的跳動，就是活著的動力 (P. 187)。

三、我的觀點：

看完這本書，讓我學習到把握自己的生命、更熱愛自己的生命，有些人得到了不能醫治好的病，就放棄了自己的生命，但是余秀芷不同，他卻不是，而是更珍惜生命，還將自己的例子告訴給大家聽，鼓勵大家要珍惜現在和鼓勵大家不要那麼容易放棄自己的生命，要去克服困難，有困難就要想辦法去解決，不要遇到困難就逃避，也不要遇到困難就放棄自己的生命，因為生命很可貴。

余秀芷教導別人如何把困難化為動力，只要我們心中有著希望不要放棄，就能從黑暗走向光明，因為有愛所以可以寬恕而沒有怨恨，因為心中有愛，所以度過困難，因為有愛，所以她無論深陷什麼困難，都能找到屬於自己的快樂之道，這就是他教導大家的，我們可以健康的活著，就是一種幸福，看似苦的生活，才是最甜美的享受，無論辛苦或是悲傷，至少陽光依舊存在，累的時候，只要抬頭望，即使烏雲密布，也會感受到溫暖與快樂，在怎麼遇到苦不堪言的困境，只要找到自己的目標，即使過程很辛苦，也要咬著牙忍下去，用不同的態度與角度去思考，就能發現其實這世界還是很美好。

關於幸福，有的人總是苦苦追求，苦苦等待，我也會以為他已離我遠去，就在我緊閉心門的那一刻，其實幸福就被我遺忘在心門外，但是我們卻往往以為是幸福就在我們身邊，我們總是認為幸福離自己很遙遠，但其實幸福就在自己身邊，有的人遇到困難總是自怨自亦，

但其實換個心態換個角度想，會找到所謂的解決之路，對余秀芷來說，就算遇到什麼樣的殘缺，總是有辦法讓自己生活下去，他沒有辦法去選擇上帝要帶給他的考驗，但是她可以用不一樣的心情去化解這些考驗，她從不認為是困難，而雖然癱瘓了下半身，但是她覺得很慶幸的是她活下來，而不是她失去雙腳的痛苦，我想這就是他偉大的地方吧！

我覺得這本書對生命非常的有意義，遇到困境要勇往直前，不能退縮也不能放棄更不能半途而廢，不要像玩躲避球一樣，遇到球就閃躲而是要面對，現在的社會，都稱現在的年輕人是什麼草莓族、冰塊族等，代表著經不起考驗，就很容易放棄，我們有太多的不滿足，我們總是想得到卻做不到，只會出一張嘴但始終都做不到，別以為自己什麼都做不到，其實只要自己肯努力肯用心去做的話，就算再怎麼大的難題我們都能夠面對，我們自己都好手好腳的如果我們還放棄的話那對他們那些因故而失去器官的人來說才是真的不公平吧，余秀芷很珍惜他現在還活著還可以做他想做的事，我們也更要懂得珍惜現在，不管是什麼事一定能夠解決更要去把握，不管身邊有什麼事，我們不要等到失去之後才來後悔，要更加珍惜。

四、討論議題：

我們如何想他們一樣在挫折中站起來？