

高英高級工商職業學校 102 學年度第 1 學期班級讀書會

閱讀心得報告

班 級	汽車 2-1	學生姓名	陳政偉		
研讀書名	人生不設限	書籍作者	力克. 胡哲		
出版單位	方智文化有限公司	出版年月	2010 年 09 月 24 日	版次	初版
班級導師	劉宗豪老師	國文老師	黃彥穎老師		

心 得 報 告 內 容

一、圖書作者與內容簡介：

力克. 胡哲，他一出生開始就要面臨一個巨大的挑戰——他沒有四肢。

當他逐漸長大，並且開始深深了解自己的與眾不同而遭受旁人奇異的眼光看待時，他卻不退縮、不怨懟老天爺，反而以非常樂觀積極的態度看待每件事物，並珍惜渡過美一天，讓他的生活變得更精采更美麗。

二、內容摘錄：

要成為可能主義者。無論你的人生看起來多黑暗，請拉高你的視野，看看有甚麼可能性。你總是會看到可能性，因為它們一直都在。〈p. 96〉

如果你每天都過得很掙扎，請記住，在我的苦難背後有個遠超乎我想像的人生目的在等著我。你或許會碰到艱難的時光，或許會倒下，然後覺得自己沒力量站起來... 但是當我們克服挑戰，就會變得更強壯。〈p. 15〉

我們的目標應該是不頓努力成為更好的人，並記著更遠大的夢想擴張自己的界限。〈p. 19〉

三、我的觀點：

力克. 胡哲是個天生罹患海豹肢的人，天生罹患海豹肢的他一開始十分的絕望並且絕望到活不下去，所以他選擇了自殺，

可是呢？彷彿是上天不希望他死，因此他經歷了十分痛苦的 3 次自殺並且最後都沒有成

功，後來他於 10 歲的時候想清楚了，他不應該讓如此愛自己的家人來終生後悔他的死亡。所以，他選擇了用盡自己所有的心力來努力改變自己的命運，而不是像從前一樣自暴自棄。

後來他去上課時，曾在一天之內被 12 位同學所嘲笑，但是卻有 1 位同學願意去肯定他的存在，而讓他有信心的面對所有阻礙他的命運。後來他嚐試了，在所有的運動項目中有一定難度的衝浪，而他也在經歷了許多的努力許多的練習後，成功的讓自己可以站在滑板上面盡情衝浪著。

力克·胡哲就像很多身體殘缺卻很成功的人一樣，一開始因為自己的殘缺想放棄自己的一切，並沒有去想他的朋友或家人會為他的死而難過。但是他們都找到了一個人生轉捩點，讓他們不會再去想負面的事情，反而勇往向前，不會因為失敗而再度放棄。

即使面對挫折或是困難，你也不容易輕易地被打敗。就算失敗了，也是很快地就能從人生的低谷中再次站立，迎向人生的各種考驗。

這本書告訴我們，就算是天生殘缺也可以過的很快樂。例如：本書的力克·胡哲，雖然他天生沒有常人該有的四肢，但還是勇於面對，並且活出自己的風格，力克總是堅定的說：『告訴自己再多撐一天、一個禮拜、一個月，再多撐一年吧。你會發現，拒絕退場的結果令人驚訝。只有拒絕再試一次的人才會被打敗。』也散發出了他對生命的熱愛。

然而他以前一度放棄，不過最終還是不願向命運低頭不但開了許許多多的演講，也鼓勵了許多人，讓更多人成功的挑戰面對生理上的缺陷，更以己身活生生的例子，告訴我們怎麼勇敢的面對生命以及保持對生命的熱情。我們看不到力克·胡哲因身體殘缺所帶來的自怨自艾，而是一種面對人生、自得其樂的生活態度。本書《人生不設限》帶給我們一個挑戰困境，活出自己的成功典範

最後每個人都應該想想自己是否有哪裡與別人不同，又有哪裡不如別人，然後再加以省思，也許缺陷使人墮落，每個人都應該要向落井的驢子一樣，你今天的不如意雖然覆蓋一身，只要將你的頭向上抬，把一切不愉快給抖落地上在踩著地上的層土。垃圾一步一步向上爬每個人都能突破能度過的。力克·胡哲他並沒有甚麼了不起的，最了不起的是他面對自己的缺陷自己的不足做出與別人不一樣的決定，這點才是我們要去學習要去效仿的。現今社會裡有太多人老是在抱怨 躲在自己的影子裡，但他們都忘記一點，其實只要轉過身來陽光就在他們的面前！

四、討論議題：

如果身邊有人像力克·胡哲一樣天生殘缺，是否要給他多點關愛和幫忙呢？

舉個實例說明你是否關懷過有需要幫助之人？