

一●相關書訊：

這本書在敘述力克的故事，他一出生就沒有手和腳，當他逐漸長大開始意識到自己與眾不同時，遭受異樣眼光看待，他卻不退縮，不怨恨老天爺為何這樣對他，相反的他以樂觀進取的態度面對每一件事。小時候常被欺負、嘲笑，但隨著年齡增長，受到別人的同理心以及鼓勵，改變看待自己人生的態度，接受自己的不完美，從一無所有，到一無所缺。雖然沒有四肢，卻活出屬於自己不受限的人生，再以更大的同理心鼓勵別人給予他們數百萬個擁抱。

二●內容摘錄：

1.強烈意識到生命的目的，是不可抹滅的希望。對上帝及無限的可能性有信心，喜愛並接納自己本來的樣子，例如：態度決定高度、勇敢的精神、願意改變願意信任的心，渴望機會。還有評估風險與笑看人生的能耐，有服事他人的使命。

(105~107)

2.你會失敗，因為你是人類：你會跌倒，因為道路崎嶇。但你要知道，失敗也是生命禮物的一部分，所以要把它們利用到極致。你可以將失敗視為禮物，因為它們常常會幫助我們成長，例如：失敗是偉大的老師、失敗可以給你動力、還有失敗讓你對成功心懷感激。(117~119)

看到這些美句時，同時也鼓勵了我，讓我更有勇氣面對失敗，所以選擇這些嘉言美句。

三●我的觀點：

每個人都無法選擇自己出生的家庭、父母，或者是像力克一樣患有罕見疾病，所以無法像正常人一樣擁有健全的四肢，雖然我們無法選擇自己的人生，不過我們可以決定該如何過一個屬於自己的美好人生。生活本來就應該每天愉快的度過，為甚麼要自怨自艾的度過每一天，甚至是每一刻，這難道不是虐待自己嗎？我們總是看不見自己所擁有的東西，而是去羨慕別人擁有但我們卻沒有的。現在的人都不懂得知足，只知道去忌妒、埋怨，每一秒都是痛苦的，自己痛苦，愛你的人也會跟著感同身受，沒有任何一個人有收穫，因此度日如年。我相信並不是每一個人，一開始就能夠以樂觀進取的態度去面對每一項困難，都會經過一段應該是所謂的過渡期吧！經過那段時光，你對人生的目標就會變得更加堅定，你心靈也會有所成長，蛻變成堅強的人。在那段時光往往會懷疑自己的人生到底有什麼存在意義、人生就應該要這樣過嗎？其實到現在我還是會這樣，常常問自己相同的問題，甚至開始出現放棄這個念頭，可是力克卻告訴了我，再多撐一天、一個禮拜或者再多，你會發現結果令人驚訝，只有拒絕的人才會失敗！所以不論成功或

失敗，都是自己去決定結果的，只要你有那一份堅不可摧的勇氣，勇於嘗試，你終究會成功的。今天力克能夠以身作則地來鼓勵我們，其實當初他也是受到別人的鼓勵以及同情心，指引著他，才能完全的擺脫那個黑暗的自己，並且再以更大的同理心去鼓勵每個人。看完了立克的書之後，才忽然瞭解到原來同理心是那麼的重要，如果你願意在這個時候向他人伸出援手、幫助別人，或許就能讓他從絕望、悲傷的谷底走出來，也是一種自我療癒，對他人鼓勵給予肯定，也使他們對自己有信心，覺得自己在這麼世界上也是個獨一無二的人。這些想法在之前我看來沒什麼、是很渺小的事情，總覺得鼓勵別人只是一件不太令我感到重要的事，但現在我知道即使只是小小的鼓勵也會有很大的作用力。我學會了要時常鼓勵他人，也希望我能讓別人以更大的同理心去對待同樣也需要加油打氣的人，就這樣漸漸傳播下去，

相信這個世界都會變得非常美好。「態度決定高度」，這句話從國中聽到了現在，卻都沒有了解它其中真正的意義!想要增加對於生命的高度，可以選擇的態度之一是"寬恕"，這可以是最棒、但相對的也是最難學習的態度，大家應該都一樣吧，難免會受到同學的嘲笑，有時會自怨自艾剛好遇到人生困境或是困在低潮中，然而只要改變態度就可以改變人生，雖然我們並不能改變目前所處的環境，但是可以改變看待事情的方式。保有樂觀的看法，就可以調整態度，必須要經歷過憤怒階段，然後才能寬恕。正常人並不會讓自己的情緒永遠處在低潮，情緒會影響到身心健康，之前都會聽到癌症病人的醫生告訴其家人、親友，必須讓病人的情緒愉悅才有助於病情!所以這其實是有關連的。

原諒了那些曾經嘲諷你的人並不是為了放他們一馬，相反的，其實是為了讓自己的身心自由，將自己的負擔都減輕了，去盡情地享受自由，別讓它拖累著你的人生。完美的人生由自己去創造、定義。

#### 四●討論議題：

我們能否像力克以樂觀進取的態度看待人生？

力克面對自己的缺陷，毫不退縮、保持樂觀。而我們四肢健全，更應該要從失敗中站起來。