

學校名稱：私立曉明女中

年 級：一年級

班 級：戊

科 別：

名 次：第三名

作 者：馮訢卉

參賽標題：極限、自己定義，夢想、從「心」出發

書籍 ISBN：978986133556

中文書名：越跑越懂得：亞洲第一極地超馬選手陳彥博想告訴你的事

原文書名：

書籍作者：陳彥博

出版單位：圓神

出版年月：2015 年 12 月

版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

陳彥博是台灣極地超馬選手，五年前的他，曾為自己訂下目標，願完成世界七大洲、八大站的馬拉松賽事。一路以來，從最初的熱情，經咽喉癌、胃穿孔等病痛折磨，到開始對自己為何而跑而感到疑惑。

在一場艱鉅的比賽中，嚴苛的環境令他幾近崩潰，但他開始與自己對話，終於明白，馬拉松不只是跑，不只是競爭名次，更是一場與心的交流。

二●內容摘錄：

勇氣，不是指不害怕去做一件事，而是即使知道自己害怕，但還是繼續向前衝。(p.1)

想要放棄的時候，想想當初是什麼讓你堅持到這裡。(P.19)

不要停滯、不要多想。心不要停留在一處，也不要眷戀在任何事上。順水而流，對前景不要抱任何期望，不是邁向未來，也不是回顧過去，而是讓這一刻不斷上演，也許就是這麼一回事吧，當下。(p.145)

旅途，可以很遙遠；家，是唯一的方向。(p.159)

所謂的冒險，不是冒生命危險，而是冒心理的險。成功不在於力量，而在於能堅持多久。(p.228)

極限，由自己定義。夢想，從心去追尋。(p.280)

三●我的觀點：

我雖不是個喜好運動的人，但我特別偏好跑步作為我的休閒活動。無論天氣、無論心情、無論何時何地，當我邁開步伐，調整呼吸，逆風前行，彷彿遠離塵囂，心也開始沉澱下來。我喜歡慢跑，原因無他，只因它不僅是項運動，更蘊含著人生哲學。所以當閱讀這本書時，字字句句都能引起我心中的共鳴，

對於跑步一事有了更多、更深層的見解，在未來的每一次慢跑中，便能步出我的人生觀。

在一場超馬中，懂得如何配速是很重要的。一位好的馬拉松選手絕對不是鳴槍後就盡全力衝刺到終點，所謂配速，便是以自己當下的身體狀況、周遭環境、跑步習慣等作為依據，為每一段距離調配應有的速度。若只為追上對手拼命衝刺，或不夠了解自己的狀態一味向前，反而亂了自己的節奏步調，便是徒然。同理，這就好比近年來教育部相當重視的生涯規劃。生涯規劃最重要的是認識自己，釐清自我喜好、專長、願景甚至是生命意義後，再端視環境、手中資源，妥善運用掌控後便能創造更精彩充實的人生。當自己訂下各項短期、長期的目標，為生活做規劃的同時，我們何嘗不是在為人生配速呢？

單調乏味的馬拉松中，若能放下競爭的心，互相鼓勵，不僅能減少比賽的緊張感，更能消去一個人在荒野中的寂寞。在陳彥博七大洲八大站的最終站——澳洲的比賽中，就曾遇如此難得的一位西班牙友人。但在比賽的最後三十三公里，那位西班牙選手因身體不適被強制休息。那時的陳彥博陷入內心的掙扎，到底是繼續跑下去贏得冠軍好、還是等待朋友再一同上路好，思緒混亂的他，遲遲無法前進。但他最後選擇留下，不是不想贏，而是不忘一位運動員最重要的核心價值——初衷。我們也常常在競賽中搶出頭、爭第一。競爭使我們更強大、更進步，但也常使人急功近利，為第一名而不擇手段。名次與名利使人光榮，但若在一切表面下盡是骯髒險惡的手段，那麼這些虛榮又有什麼意義呢？如同書中陳彥博曾說：「想要放棄的時候，想想當初是什麼讓你堅持到這裡。」當我們對未來感到迷惘徬徨時，我們常忘了問自己，我們是為了什麼而做？初衷最可貴之處在於能在沒有利害誘惑之下，訂下對自己的期許與目標。莫忘初衷，當我們能將結束時的心態調整到與開始時一樣，就能遠離失敗、面對最真實的自己。

在極地超馬中，一個念頭、一個動作都攸關著自己的生命危險，沒有人能替你做決定、為你承擔後果。當身處無法掌控的環境中，又受著極大的身心壓力時，我們會躊躇不前、在懦弱中落荒而逃。但其實害怕不是壞事，因為恐懼是面對危險時的智慧。當我們意識到自己的不足時，若能勇敢面對自己的脆弱面，坦承自己的失敗，不逃避，不找藉口，我們便能見到不一樣的自己，突破自己劃定的極限。成功與否，一切操之在己。我們無法決定自己的家庭、環境，但我們能選擇改變，選擇自己的想法與意志，便能決定未來的我們是什麼樣的人。

陳彥博的書沒有華麗的詞藻，但字裡行間都能見他對生命的熱情、面對困難的勇氣、及對夢想的堅持；幽默的筆調，更使他正向積極的態度表露無遺。從最初的規劃，過程中在徬徨後對初衷的堅定，到最後回首一切、對自己的人生負責，都使我重新定義自己的價值觀。人生是場馬拉松，只有持之以恆、堅持到底的人才是最後的贏家。極限、由自己定義，夢想、從「心」出發。

四●討論議題：

現在社會價值觀混亂，包裹在糖衣之下的誘惑遍布，如何在名次、利害之

下堅持原則、莫忘初衷？並如何建構自我認同？

人與人之間的疏離、沉默，是否因為對生命缺乏熱情？基於此，又該如何追尋？