

學校名稱：福智學校財團法人雲林縣福智高級中等學校

年 級：一年級

班 級：忠班

科 別：一般

名 次：

作 者：沈緯紘

參賽標題：攀登生命的高峰

書籍 ISBN：9789864770014

中文書名：挑戰，巔峰之後

原文書名：

書籍作者：江秀真

出版單位：商周出版

出版年月：2016 年 05 月 07 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

汪秀真女士，一位了不起的登山家，成功地完成了七大洲最高峰的登頂。她曾經遭遇怨結，她曾經走到死亡邊緣，但她用堅毅的精神完成了看似不可能的理想，征服了一座一座的高山，也一次次突破了自我。在二十年的登山生涯中，每一座山，都豐富了她人生的經驗，她用這本書刻劃出每一次登山的過程，也告訴我們從登山中汲取出的人生寶貴哲理。

二、內容摘錄：

1.我也相信，每個人心中都有一座屬於自己的「聖山」，在漫長的人生路上，可以使自己脫胎換骨、淬鍊改變。(p.168)

2.人生中有很多事情也是如此，你一心求快，未必能順利取得好結果；反倒是慢慢調整、踏穩每一步，美麗的果實就在終點迎接著你。(p.116)

3.每一座山都是不同的生命導師，開放且無私地讓我體驗、思索不同的生命哲學。(p.292)

4.想要成功，就得不怕途中的踉蹌、摔跤、困境、失敗，這些磨練，是幫助我們邁向成功之路最可貴的過程。(p.306)

5.人必須經歷過真正的絕境，才會有飛躍性的成長。(p.306)

三、我的觀點：

人生若能成功登上一次聖母峰，那就已經是很風光、很了不起了！這本書的作者不僅成功兩次登上了聖母峰，也成功攀登其他幾座世界高峰。她的家庭背景不是很好，也沒有過人的體力，她是靠她對夢想不凡的熱忱才能完成十座多世界高峰的登頂，並在登山的生涯中爬上自己生命的巔峰。

小時候的她被錢追著跑，不時要向別人借錢照顧弟妹，有時也需走進工廠貼補家用，的確是很辛苦，但也或許是因為有了如此的歷煉，她才更容易去面對爬山時的考驗，就同孟子中說的：「天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨。」有時看似艱難的情境，才能磨練出另一個嶄新的自己。

在她登阿空加瓜峰時，也是因為嚴峻的考驗讓她有更顯著的成長。當時她甚至是走到了死亡的邊緣，心中充滿無限的絕望與沮喪，然而也是因為這次驚險的體驗，讓她更看清了許多人生的道

理。所以平時我們面對各項挑戰時，雖然會覺得很困難，似乎無法突破，但唯有堅持住、咬緊牙關完成上天給我們的任務，我們的生命才会有更深一層的成長，透由過程中的思考以及逐一的解決各項難題，能力才會隨之提升。

在我的實際生活中，也曾有類似的經驗。之前曾經參加過一個英文社團，那時每篇的英文稿件對我來說真的都是難如登天，大部分的內容都看不懂，許多的單字皆需逐一查字典或問老師才能理解文章的意思，那時要面對每個禮拜一篇的稿件真的都是一種掙扎，甚至一度想離開去找一個輕鬆的社團來逃離這個夢魘，但因同學和家人的鼓勵，最終還是留了下來，努力地完成每星期的作業。時值高中的今天回首一望，真的是因為有了那時的辛苦，現在才能有較好的英文能力。不經過考驗，真的就不會有更強壯的我。

作者往後攀爬幾座山的歷練過程，也一一地告訴我們寶貴的人生道理。在爬北美的麥肯尼峰時，為了防範失足於冰河裂隙中，會將幾個人綁在一條繩子上，結成繩隊，當某人失足時，就可以用團隊的力量來拯救他。這雖然是登山的一種措施，但在日常生活中，它的精神其實也能幫助我們很多。舉例來說，平常的學科就可以利用團隊合作的方式來學習，透過別人和自己的力量共同完成平時不易學好的學科。因為有別人的鼓勵、別人的督促，讓自己免於掉進放棄的裂隙中。有了別人給的那條「保命的繩索」時時拉緊自己，使自己更能完成生命中理想的高山。

而在完成每個目標的過程，當然也不是一步登天，一下子就達成目標。往往都要有充足的準備、良好的適應，才能有最終的成果。剛開始當然不能求快，要衡量自己的能力，訂出符合自己的計劃，一步一腳印的努力，等到適應後再加快，才能真正地快速達成目標，否則一味的求快，往往就只會跌倒在路上，就如同登山的過程，在登頂前需要做海拔適應，等到習慣了氧氣濃度和當地的溫度後，才會踏上征頂路途。看似費時的事情，但它其實就是成功幕後的推手，惟有充份的準備，完成夢想才会有更好的捷徑。

我想作者除了在登山有了不起的表現，在人生的道理中真的也有不凡的體認。她那份對夢想的執著，值得我們好好學習。每一座山，都是一堂寶貴的課堂，雖然此生不見得有機會能親自領略，但因為有了作者親身冒險的實境經歷和分享，讓我能略知一二。希望自己有朝一日也能同作者般「找出自己生命中的聖山」，變成一個更燦爛的自己，並成功攀登自己的那座高峰。

四、討論議題：

- 1.一心求快是否真能更快的達成目標？又或者是有充足的準備，才能以更短的時間，登上成功的高峰？
- 2.困難會使人茁壯，但若是被它擊倒了，要怎麼再站起來，走向登頂的征途呢？