

國立臺灣科技大學圖書館
「書香獎勵閱讀計畫」心得報告

計畫案號	113-55	繳交日期	113/06
讀者姓名	邱彥銘	單系 位所	電子系所
書名	走路,也是一種哲學		
心得	<p>作者在第一章節就開宗明義地講，走路並不是運動，走路者再相遇時談的不是結果、也不是分數，而是會說走了哪條路，哪條小路會有最美麗的景緻。</p> <p>但是人們為了努力打造走路動，製造出一個市場，革命性鞋款、不可思議的襪子、最有效率的袋子、效能絕佳的鞋子。但是這卻讓走路變了調，走路應該慢下來。作者也認為透過走路，我們可以放鬆身心。看完這本書後，我仔細回想了我以往的走路情況，所有畫面都沒有放鬆的感覺，趕上課、趕上班、就連吃飯都要用趕的，走得特別快。每次走路的時候都只有想著趕快到目的地，好像是我把走路當作是一種比賽了，以至於走完路後，好像我的心情就會變得很急躁。生活的大小大小都很急躁，很沒有耐心，而走過的那段路我也好像也只記得該如何回去，有沒有其他辦法可以回去，完全忽略了那段路程的景色。我想，我應該要嘗試看看將走路速度放慢，慢步調的走路可以讓我的心情更加緩和，在慢步調走路的過程中，我也可以思考人生中各個問題，更可以欣賞沿路上的美景，和自己對話、也和大自然對話。我覺得這或許可以幫助我更加認識自己、更加珍惜自己的生活。甚至於改善我平常時容易急躁；沒有耐心的問題。</p> <p>我覺得閱讀完這本書後，讓我理解到行走的真正意義，往後我也會盡力讓自己走路放慢，嘗試體會其中的奧秘!</p>		