

好書分享
打不倒的孩子

國立體育大學
陸上系二年級
蔡瑞珊

打
不
倒
的
孩
子



聯合文庫

蘇麗文

只要上場，我就是最強的，
不到最後一秒絕不喪志放棄。

大綱

- x 前言
- x 人物介紹
- x 內容
- x 感想
- x 結語



前言

我相信，只要比別人多花一些時間、
多花一點力氣，我可以扭轉劣勢。



[HTTP://VOVO2000.COM/PAINTBBS/ART/KOALA31/](http://VOVO2000.COM/PAINTBBS/ART/KOALA31/)

人物介紹

蘇麗文

綽號:金董、小金(超人)

最佳成績:2008年北京奧運殿軍

2006年杜哈亞運金牌



赤腳成長史

- 愛玩不怕痛
- 天生運動員
- 接受缺陷，享受磨練



入選國手

心理因素



減重



參加國際賽



立下明確的目標

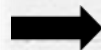
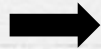
魔鬼的考驗——減重

不正確的方法:

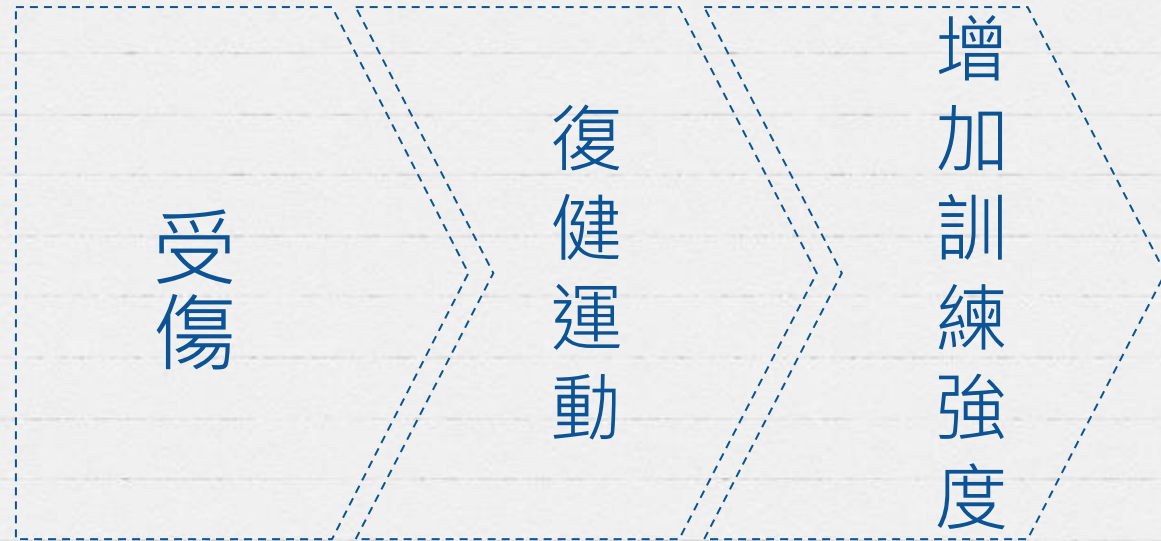
- 不吃不喝、增加運動量 ❌
- 影響運動表現 ❌
- 影響身體健康 ❌



減重配備



得來不易的金牌—杜哈亞運





當全部的人都在為成功狂歡時，我喜歡反省過程中的我還有甚麼缺失。

最痛的戰役





SUPERGIRL

超人般的毅力

結語

夢想，因為追尋而靠近；
成功，因為失敗而累積。





為甚麼想介紹這本書



改變並不可怕，

改變是為了預見

更好的自己

李敏



謝謝大家聆聽

