

一、 力克·胡哲是哪一國人？他在出生時罹患了什麼病症？這種病症造成他與其他人有何不同？

答：

二、 在本書的前言中，力克認為想過一個不設限的人生，需要哪些重要特質？

答：(一)強烈意識到( ) (二)不可磨滅的( )  
(三)對上帝及無限的( )有信心 (四)喜愛並接納( )  
(五)( )決定高度 (六)( )的精神 (七)願意( )  
(八)願意( )的心 (九)渴望( )  
(十)有評估( )及( )的能耐  
(十一)有( )的使命

三、 力克透過什麼方式去接觸並幫助他人？人們從力克身上得到了什麼？

答：

四、 力克和同樣沒有手腳的丹尼爾相遇後，對彼此產生了什麼影響？

答：

五、 力克為何沒有自殺？在充滿負面思想和陰暗情緒時，他建議大家該如何面對？

答：

六、 青少年時期的力克在學校受到欺侮與嘲笑時，是如何學會愛自己的？他發現無法解決自己問題的時候，採用什麼方式來克服？

答：

七、你喜歡自己嗎？為什麼？試著找出一個你喜歡自己的地方，不一定是長相，也可以是才華、性格或任何特質。

答：

八、班級裡是否有不受歡迎的人物？為什麼？請為他(她)找出一個還不錯的地方。

答：

九、書中提到的「換框法」是什麼？請舉例說明自己可以如何使用「換框法」？

答：

十、人們往往害怕並抗拒改變，但力克認為某些最棒的體驗、成長與收穫往往來自改變。他認為要做出正向改變必須經歷哪五個階段？你曾經歷過什麼改變？你又是怎麼面對改變的？

答：

十一、力克認為哪三種人為他的生命帶來重大影響，這些人有什麼相同或不同的地方？  
對你而言，誰影響你最深呢？為什麼？

答：

十二、力克認為什麼樣的機會才是好機會？在書中他建議大家如何替自己創造機會？

答：

十三、什麼是「可笑的冒險」？該如何控制風險？

答：

十四、力克說：「小小的善行和鉅額的捐款一樣有力！」請想想自己可以如何行善？

答：