

新北市天主教恆毅高級中學

全國高級中等學校閱讀心得暨 小論文寫作比賽 得獎作品集

閱讀心得：第 1141009 梯次

小論文：第 1141015 梯次



作品集電子檔



恆毅中學圖書館 115 年 1 月 10 日 編印

本校參加教育部國教署全國高級中等學校 閱讀心得寫作競賽 第 1141009 梯次 得獎作品：
共二十二篇(二十二位同學)獲獎(依中學生網站公告之獲獎等第序排列)。

班 級	作 者	作品標題	等第	頁次
高二義	王 語	就怕平庸成為你人生的注解閱讀心得	特優	6
高二智	陸奕錦	成語學堂:完美特務讀後心得	特優	10
高一智	黃新桀	昨天的雲 讀後心得	特優	15
高二愛	陳蕙晴	解憂雜貨店讀後心得	特優	24
高一智	朱泳丞	修煉讀後心得	優等	28
高二愛	余祐綸	解憂雜貨店讀後心得	優等	33
高二智	楊昀臻	可以強悍，也可以示弱讀後心得	優等	38
高三智	李宇婕	討好者的自適指南的讀書心得	優等	43
高三智	呂子鉉	為什麼光是待著就很累	優等	48
高二智	王菟好	可以強悍，也可以示弱的讀後心得	優等	53
高三愛	潘宥臻	你真的可以選擇不原諒讀後心得	優等	58
高二智	許惠婷	可以強悍，也可以示弱的讀書心得	甲等	63
高三義	潘虹錡	「遇見心想事成的自己讀後心得」	甲等	68
高二智	張沛鈴	可以強悍也可以示弱的讀後心得	甲等	73
高二智	邱國軒	可以強悍，也可以示弱的閱讀心得	甲等	78

班 級	作 者	作品標題	等第	頁次
高三愛	張益源	春日裡的陽讀後心得	甲等	82
高三節	林姿廷	殺死一隻知更鳥的讀後心得	甲等	87
高一智	江崇佑	快思慢想讀後心得	甲等	91
高二智	何沛謙	可以強悍也可以示弱的讀後心得	甲等	95
高一智	張邑卉	寂寞的十七歲讀後心得	甲等	100
高一智	林俊廷	孫子不是教你詐	甲等	104
高一智	陳芑霓	我想念我自己的讀後心得	甲等	108

全國高級中等學校 第 1141009 梯次 閱讀心得寫作比賽 獲獎同學與師長合影



全國高級中等學校 第 1141009 梯次 閱讀心得寫作比賽 獲獎同學合影



全國高級中等學校 第 1141009 梯次 閱讀心得寫作比賽 獲獎同學朝會接受頒獎



第 1141009 梯次 閱讀心得寫作比賽 獲獎同學協助拍攝讀報教育形象照
本校在全國參與《人間福報》讀報教育的 850 所學校中，獲選為「教學共享學校」



第 1141009 梯次 閱讀心得寫作比賽 獲獎同學協助拍攝讀報教育形象照
本校在全國參與《人間福報》讀報教育的 850 所學校中，獲選為「教學共享學校」



學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二義

科 別：

名 次：特優

作 者：王語

參賽標題：就怕平庸成為你人生的注解閱讀心得

書籍 ISBN：9789864799824

閱讀書名：就怕平庸成為你人生的注解

原文書名：

書籍作者：歐陽立中

出版單位：天下文化

出版年月：2020 年 4 月 30 日

版 次：無

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者為師大國文系、台大研究所畢業，現為丹鳳高中教師。這本書的核心概念「那個曾經眼裡有光、心裡有火的自己，夢想才是我們人生的注解，而平庸不是。」拒絕安逸，擁抱挑戰。努力與堅持是通往成功的必經之路，雖然結果不一定公平，但一定能得到難忘的記憶。這本書情感真摯適合青少年或正探索人

生方向的人閱讀。

二、內容摘錄：

1.有多少巨星在苦等一個好賽制;永遠都有更好的機制，可以啟發人的動力和潛能。(P.103)

2.這世界最大的謊言，往往不是別人騙了你，而是你擅於對自己說謊，還心甘情願的相信。(P.107)

3.沒先挺過三流，哪有機會成為一流呢？(P.175)

4.我們必須夠強，強到足以超越競爭。你該拚的真的不是輸贏，是氣度。(P.284)

三、我的觀點：

這本書帶給我們許多課本上不曾提及的人生理念，核心概念為「那個曾經眼裡有光、心中有火的自己，夢想才是我們人生的注解，而平庸不是。」它也連結到了我的生活經驗，而其中有四處令我印象最深刻的內容。

首先「我們必須夠強，強到足以超越競爭。你該拚的真的不是輸贏，是氣度。」這也使我聯想到我曾經一味的與自己的摯友比較成績，而沒有優先考慮他的感受。每當成績單發下時，我會拿著自己和他的成績單，細數彼此的差距。我雖沒有明顯表現出來，但或許只是在無意間用表面的分數拉開彼此心中的距離，我們也開始漸行漸遠，原來是多快的交好，那時就是多快的對彼此冷漠、裝作不曾相識。我曾把問題怪在他身上，經過一段時間的自暴自棄、不甘心、不理解才發覺彼此落到這步關係的原因。比較並不是一個人變強的必經之路，相反的，它正是讓我失去朋友、更斤斤計較的利器。

接著「沒先挺過三流，哪有機會成為一流呢？」在求學過程中，不免遭遇挫折，幾乎每日都覺得心理疲累、力不從心，無時無刻都對現在和未來的自己感到迷茫。「我也想變更強。」、「我又不是沒有努力。」這些話每日每夜的充斥在腦海，但也許我太過急躁，還未走完第一關，怎能幻想走到終點呢？我想這便是我無法好好消化挫折的主因吧！腳踏實地每次進步一點點，才能更靠近夢想、更接近成為自己想成為的人。

再者「這世界最大的謊言，往往不是別人騙了你，而是你擅於對自己說謊，還心甘情願的相信。」誰從沒被他人傷害過呢？除了嗷嗷待哺的嬰兒外，所有人都因他人而受傷過，無論傷口或大或小、有無故意，只有是否願意處理這些傷痕的差別而已。我便是不幫它們消毒、塗藥，還放任它們不顧的這類人。平時，許多事我都沒有勇氣拒絕，即使因此受到傷害也都裝作不在意，快樂時在笑，生氣時更常笑。每次都只求圓融的結束一件事，多一事不如少一事的默默

承擔傷痛，卻未曾想過自己的心已在淌血了，這些傷口還未結痂，反而愈加撕裂擴大。我的人生是為自己而活的，而不是他人三言兩語就能左右我。若我早有這樣的想法，或許就不會讓自己遍體鱗傷了吧！

最後「被投訴了？恭喜你！」也是令我思考其中含義最久的章節。平時的一舉一動，我總是擔心出了一點差錯會讓人在背後議論。然而，透過這個章節才醒悟這正是能提升能力的好機會，雖然會落人口舌，卻也藉此了解不足之處，反倒是一件值得恭喜的好事。

這本書刷新了我的許多認知、人生觀念，也讓我知道，面對人生必須努力不懈、堅持到底，不可安然於平庸、輕言放棄，也不需與他人競爭輸贏，但必須成為更好的自己。

四、討論議題：

- 1.在群體壓力下是否抑止了人們追尋夢想而選擇從眾和平庸？
- 2.壓抑的環境使人顧於競爭而忘了氣度。

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智

科 別：普通科

名 次：特優

作 者：陸奕錦

參賽標題：成語學堂:完美特務讀後心得

書籍 ISBN：9786264061131

閱讀書名：成語學堂：完美特務

原文書名：

書籍作者：張曼娟

出版單位：親子天下

出版年月：2025/02/27

版 次：第三版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作家張曼娟擅長描寫人性細膩的一面，作品題材多元。《成語學堂》系列關注的是青少年的閱讀與成長，以生動有趣的故事為背景，並且把成語安插在情節中，使讀者在閱讀之中學到語文知識。

故事圍繞在三位性格不同的好朋友——大牛、阿霖、小茜，暑假他們在煩惱「好無聊」時，在家中地毯下發現了地道，並進入了神秘的電玩世界。他們被捲入很多奇幻的關卡，必須運用智慧與團隊合作，才能重返「再也不無聊」的現實世界。

二、內容摘錄：

1.我許願的時候只是在想，希望可以像是用修正液修改寫錯的字那樣，修改過去做的事。(P.78)

2.這些日子以來發生的事情，若是在以前的現實生活中看來，肯定覺得很刺激很有趣。可是為什麼真正身處其中時，反而不覺得是享受了呢？(P.139)

3.重點是我們犯了錯，要學習下次別再犯同樣的錯，不就好了？(P.158)

三、我的觀點：

書籍，是一扇窗。它打開的不只是知識的世界，更是一條通往心靈的道路。

《成語學堂：完美特務》就是這樣一本書。這本書是媽媽在我國小五年級的時
候買的，她希望我不只在課本上死記硬背成語，而能在故事中真正理解。同

時，她也想讓我認識張曼娟這位知名作家。這個系列一共有四本，把成語巧妙融入在各種情節，既能幫助記憶、理解用法，也能引導大孩子、小孩子思考成長的課題。多年來它陪伴我翻過不同年齡的篇章，每一次重讀，都像踏上一段新的旅程。

小學時，我把它當作一本奇幻小說。故事裡的三個好友，他們因為枯燥乏味的暑假感到「好無聊」，誤入了突然出現在地下室的一個遊戲世界，要通過重重關卡，還有靠著每人手上三張許願撲克牌，才能回到再也「不無聊」的現實。當時的我，沉浸在作者描繪的電玩冒險裡，心跳隨著劇情加速，幻想自己也是那位小心翼翼又勇敢冒險的「特務」與主角們一同解謎。對我來說，成語只是情節中的陪襯，像遊戲中的道具，存在卻不特別重要，我並不會注意。真正吸引我的，是那份驚險與刺激。

然而，時間讓一切改變。

到了國中，我再次翻開這本書，卻被另一個部分吸引——每章節後的成語解釋。過去只為了考試而背的詞語，這時有了鮮明的故事背景。「掩耳盜鈴」不再只是冷冰冰的字面意思，而是一段諷刺的歷史故事；「天衣無縫」不再只是形容周密，而成了角色計畫成功的生動場景。這些典故讓我驚訝：原來語言裡藏著這麼多智慧。於是我開始在生活裡嘗試使用它們，在對話中自然說出口。那一刻，我感覺到成語不再是外來的負擔，而是成了屬於我的東西。我剛升國中時，能在作文中拿到好成績，也是因為它的幫忙呢！

升上高中，閱讀的眼光又不同了。這一次，我不只看見冒險與知識，而是看見「完美」背後的意涵。故事的三位主角並不完美：阿霖雖然聰明，卻會犯錯；大牛雖然勇敢，卻常衝動；小茜雖然細心，卻容易膽怯。他們不是毫無破綻的「完美特務」，卻在一次次合作中互相補足，每一次當有一人陷入困境時，其他兩人會用言語鼓勵。就像是在沒有圓形和自信的世界中，小茜因為上一個關卡自責，害怕再次犯錯，覺得自己消失對團隊比較有益處，慢慢被「圓規精」吸收掉自信，困在迷宮中，在搶救的過程，妖精又故意放映他們過往糗事，使得阿霖也變得沒自信，但是在牛鼓勵：「我們犯了錯，要學習下次別再犯同樣的錯，不就好了？」對啊！我們不應該一直困在犯錯的循環，而是要想如何避免啊！這話點醒了他們，重新振作，也決定做自己就好，然後一起用智慧打敗了「圓規精」。這讓我理解：所謂的完美，不在於個人的無懈可擊，而在於團隊彼此接納缺點、互相支撐。

讀到這裡，我特別有感觸。因為在我的生活裡，我常常會希望自己把事情做到「零失誤」，總想要呈現最好的一面。但越是追求完美，就越容易感受到壓力，然後越有反效果。這本書提醒我，其實「完美」不是一個人單打獨鬥的結果，而是願意和別人合作、互相補足。就像大牛的勇敢彌補了小茜的膽怯，阿霖的機智也需要朋友來平衡。這讓我明白，在學習或未來的人生裡，我也不用強迫自己一個人全都做到完美，而是要學會相信朋友、相信團隊。對社會組的我來說，未來無論是研究、寫作或教學，都需要這樣的互助精神，這才是真正的力量。

書中的成語，也在這個階段變得更有力量。面對巨大的困境時，「眾志成城」不只是詞典裡的定義，而是三人攜手才能闖過難關的真實場景；遇到假意幫忙卻居心叵測的角色時，我想起「掩耳盜鈴」的荒謬；當小茜因害怕想放棄，卻在同伴的鼓勵下重振勇氣，我看見了「同舟共濟」的精神。成語在故事裡「活」了過來，也活進了我的思考和人生。

回首這一路，《完美特務》對我來說，不再只是一本兒童讀物，而是一面映照我自己成長的鏡子。小學，它帶我進入遊戲般的冒險；國中，它教會我語言與歷史的連結；高中，它引導我思索完美與不完美的價值。每一次重讀，都是一次自我對話；每一次翻頁，都像踏上新的關卡。可能下一次翻開，又會是另一個不一樣的旅程呢！

這本書也讓我相信，閱讀並不是單調的記憶，而是一場隨年齡而變化的旅行。

《成語學堂：完美特務》教會我的，是一種比知識更深刻的東西。它讓我明白：完美不是目標，成長才是。

四、討論議題：

- 1.《完美特務》中張曼娟想傳達的「完美」是什麼？
- 2.要如何建立自信心？又如何保持？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一智

科 別：

名 次：特優

作 者：黃新桀

參賽標題：昨天的雲 讀後心得

書籍 ISBN：978-986-387-227-6

閱讀書名：昨天的雲：王鼎鈞回憶錄四部曲之一

原文書名：

書籍作者：王鼎鈞

出版單位：印刻文學

出版年月：2018 年 5 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

王鼎鈞，生於山東省臨沂縣，抗戰末期棄學從軍。1949 年來台，曾任職於中國廣播公司、中國文化學院、中國電視公司、幼獅文化公司、中國時報。目前旅居美國，並曾任美國西東大學雙語教程中心華文主編。曾獲金鼎獎等多項文學

大獎，並著有多部回憶錄、散文、雜文、論著、小說與訪談集等。

「回憶錄四部曲」內容概括自少年時期、內戰至來台後的人生歷練；《昨天的雲》為其一，重點論述家族與家鄉、在學時期、抗戰、自學時期與宗教。

二、內容摘錄：

- 1.沉默是金，然而並非任何場合都可以使用金子。(P.64)
- 2.戰史遺漏了一些事情。(P.98)
- 3.可以在茶餘酒後流傳的故事，而遺漏了千千萬萬摧心裂肝的家庭。(P.160)
- 4.摩擦常常是「兼併」的序曲。(P.240)
- 5.不要認為種瓜得瓜，種豆得豆，種因由你，收果由不得你。(P.333)
- 6.當你為別人編劇本的時候，要想一想自己在其中擔任何種角色。(P.333)
- 7.戰爭像藝術，它的過程可以使人不管目的。(P.343)

8.恨的力量大，可是愛的力量久，愛能產生恨，可是恨不能產生愛。(P.352)

9.「恨」足以爭一日之長短，愛可以開萬世之太平。(P.352)

三、我的觀點：

「戰史遺漏了一些事情」

戰爭如何成為青春的轉折—或者說，青春歲月能如何為烽火犧牲？這簡單的九個字，原是銜接無恙童年與抗戰的兩個段落，卻也同時奠基了一整片昨天的雲，奠定了其中所有故事的根本。

初識王大作家的奕奕文采，是在一堂國文課上。那在字詞間流動的思緒與情感—當時，我第一次深陷其中。沒有詞藻與修辭的絢麗，而是直接、務實，卻不草率；這是教材中，那些自古迄今、或大或小的文學作品皆未呈現過的。王鼎鈞先生成長於民國之初，在求學之年，經歷白話文運動；或許正是這般機遇，在他的筆下，有著文言的精煉，卻沒有古文的艱澀；有著白話的直接，卻不見口語的繁冗。字裡行間，如同對話般的力量直映眼簾，一字一句，恰到好處；僅是文字，卻比長輩親口說古還來得生動，即便只是文字，卻傳達出了對話獨有的語氣與情緒。

政權更迭、黨派鬥爭、連天烽火、內憂外患、國破家亡……王先生還真是生了個良辰吉時！要是在曾經某個微不足道的日子裡，他葬於戰火，這一片片昨天的雲將只是曇花一現，甚至無緣存在於某人的昨天。萬幸，這朵獨特的雲並未在動亂中飄散，而是在今天的文壇下起了和煦的太陽雨。王先生的少年時光在大時代的摧殘下並不完美，但貌似也必須感謝這段過往，使萬千讀者能有幸以一個無名小卒的視角，重演歷史課本所述的過去。

摘錄佳句是寫作本書心得的一大難題，而其中，便是由於句句皆佳。回憶錄，敘寫的是作家曾經生活的種種，並不旨在宣達自身想法，而佳句若是定義為一句人生格言、一個理念的集大成，或者一段過往經驗的總結，那自然不存在。

而句句皆佳當然不是浮誇。舉個實例，在〈戰神指路〉一章中，描寫一幕駭人的戰役，他不寫「士兵駕著馬匹輾過千萬無辜的平民」，而是「只見那比馬低級的動物騎在馬上，那比馬高級的萬物之靈匍匐在馬蹄之間。」如此生動而扣人心弦的描述，理所當然地，會在閱讀的過程中產生感嘆，從而欲作為佳句記錄。

然而會發現，佳句之佳，是出於與上下文的相輔相成，若要單獨引出，便會失去光彩。事實上，在閱讀後，我記下了近五百餘字的好句子，全是在文章中不禁令人五體投地的功夫，卻驚覺，對於尚未品嚐過該段落的讀者而言，可能難以理解，甚至引申困惑；因此，很可惜地，許多值得效仿與品味的佳句僅能淪為遺珠。

往事之憶，或許驚滔駭浪，或許雲淡風輕，而回憶錄之精彩與否，全憑作者的能耐。一個人的記憶之所以有被記載成冊的資格，便是作者有讓讀者看見、聽見、聞見，甚至觸摸一段往事的本領；是莫大的本事，才能使人意猶未盡地「享受」一段記憶。

要寫佳作，還必須義、理相存；獨特的文風、傑出的文筆，確實能使無趣的故事起死回生；然而，素材才是文章的根本，要寫回憶，首先，必須回憶有被共享的價值。卻令我不禁思考：回憶錄的時代是否將至？今天的安定，一部分源於高效的制度化與系統化，但這樣的生活方式，便使得人人的早年歷程基本無異。當回憶不再有吸睛的波折，也不再引人好奇，回憶錄便黯然失去了他所有的價值。再過一甲子的歲月，同一部回憶錄，是否能讓所有人都是合理的作者？

「戰史遺漏了一些事情」

翻開歷史課本，戰爭史很是貪心，總占了不小的篇幅。我們學過，戰爭，成就江山易主，而後改朝換代；我們所學的戰爭，未曾離開謀略與利益、合約與賠償，以及局勢與秩序，一切的一切，彷彿是領導人間的休憩，是輸是贏，死的終究不是自己。

動畫大師宮崎駿曾著經典之作—螢火蟲之墓；其中，便是以二戰為背景，只不過這次，不演繹政治間的權力遊戲，而是以一位無名少年的視角，審視戰爭給

人最具體的傷。孤苦無援，日無可盼，或許是因為與主角年紀相仿，在我心中，餘韻更是強烈。事實上，有人批評少年無能、固執，明明身處動亂，卻不懂得屈服與退讓，只是一味地索求親戚的照護。可只是少年啊一本該是沉浮於無涯學海的年齡，卻被迫背起槍械、四處逃亡，被迫耐飢受寒，被迫為了生存拚命。而在書中，這正是王先生的少年時；本該學習的正經學問，被渲染成了恨敵的文宣；口耳相傳的怡人小調，也成了愛國宣歌。

很遺憾地，戰爭不是西北飄來的雲一滂沱一時，而後煙消雲散；一場動亂的起承轉合，堪比曠世的小說情節，甚至更加觸目驚心。大動干戈，必先有摩擦，而正如在〈熱血未流〉一章中所述，摩擦是兼併的序曲。第一響，是滲透進法律與經濟，再以教育改寫民心，等到把千萬國民潛移默化成了效忠的機器後，便是時候完成改寫秩序的野心。戰時，相較於燎原兵燹，更痛苦的，往往是生命的消亡；被迫做到前所未見的獨立自主，卻又無能為力，只能苦等安定，卻等到物資匱乏，再等到醫療崩潰，和平，終究是等不到了。那蔓延於無盡未來的濃煙，可不是六行課文能寫完的；至於那些戰爭的推崇者，唯有真正地站在死亡的邊緣，日復一日，提心吊膽，不時盼見光芒，再以落空收場，才能真正體會生命的不堪一擊。

煙硝暫息，還不意味著安定；收拾殘局、動工重建，再是民政磨合、轉型正義，用說的當然簡單，卻是會走過世世代代的課題。戰爭太容易了，淌幾灘血，再死個幾條命不就完了？事實是，戰爭消磨歲月，從一開始的動盪、戰亂，再到善後，歷史課本上的一頁，或許就是幾代人民的生命歷程，而背後，

是上萬個日子裡的無望與嘆息。都說人生不過幾個秋，哪有麼多個日子可以消磨？生命歷程，四個字倒是容易，卻是一個人自生至死的一切；必須身歷其境，一天一天地走，才能明白，那是遠不如一句話的時間內所能表述的容易。

戰時記憶甚是珍貴，能從無名小卒的視角看見戰爭最本來的樣子。是的，戰史確確實實地遺漏了很多事情，遺漏了塵世中的人們如何苟延殘喘，如何面臨天人永隔，如何為命搏命，如何為無謂的利益犧牲。戰爭從不只是勝負；或者說，勝負僅存於政權間的唇槍舌戰，而在漫漫塵土中露出刀鋒的戰爭，對於握著刀柄的每個人而言，沒有贏家。

戰爭對一個世代的影響是什麼？王先生在書中提到，在抗戰之初，他恐懼宰殺牲畜，甚至是看著都害怕，而隨著烽火不斷，後來的他，卻渴望奪走敵人的性命；一個人的生命觀，就是能如此容易地被改變。書中寫道，戰爭時，平時所認為正確的價值觀很可能都不成立，甚至是能害人的。抗爭結束了，歷經戰火的一群人，留到餘生的，除了斷肢癩腿，更多的或許是對人性的不信任，甚至是對普世價值的懷疑。倘若撇下了戰爭，一輩子奉獻於動盪到重建的這群人，活出的價值還剩多少？可是終究，遺憾不能被撇除。戰史，乃為槍械砲彈之史，遺漏的，是每一粒甚小的微塵對性命的抗戰，以及為了生存所寫下的難堪；而活在這本殘破戰史底下的所有人，全盤皆輸。

然而，昨天的雲，終究只得以存在於昨日的天空；甚是幸運，今天的雲朵已不再浸染烽火的瘴氣，即使偶有落雨，也多是晴朗；也幸虧如此，我們才有機會

能夠細看昨天的烏雲。

走入歷史的長河，有時透澈，有時淤泥，而泥沙會隨著時間沉澱。今天的歷史課，彷彿把第二次世界大戰設為傷感的底線，再往前走，就不再談論戰爭的遺憾。我們學過中日衝突的種種悲劇，譬如屠殺、生化攻擊、活體實驗，也深感殘忍；安史之亂，一場死傷更眾的內戰，我們當然也學過，卻未曾感到遺憾與不捨。

諷刺的是，二戰恰恰是歷史教材談論的最後一場戰役，換句話說，歷史課從不道出戰爭的難堪，也就是戰史忽略的那一大截事實；而這樣的教育，就顯得戰爭如桌上遊戲一般輕鬆；勝負，也只是幾撇劃記罷了。確實，共情不能被量化，測驗成績也無法衡量學生對悲劇的反饋，但從不同深度和角度探討史實，才能更加接近往事的原樣。

我所認為的歷史，主角不該是政府，而是織出往事的平民百姓。在不起眼的小地方，可以了解為何人們會做出當時的抉擇，而最終能進一步減少對一段歷史的偏見。古者有云，要以史為鏡，但倘若對歷史的認知僅限於事件與年份，那無論重來多少次，人們依舊愚蠢；要走入歷史，就應當放慢腳步思考，而不是急於以一句話的時間闡述往事的全貌。王鼎鈞先生，少年時走過如此不堪的戰爭，所幸並未隨大時代的殘破一併消逝，包含我在內的萬千讀者也才有共載這段回憶的榮幸；但在曾經的烽火中銷聲匿跡的人們，只能淪為成為戰史永恆漏下的遺憾，無影無蹤。

所處的高度固然成就視野的寬度，但站得高，就不能窺見地面上的那個世界，看歷史亦然。若站在「國家」的高度，看見的，只是數字與計謀、勝負，以及利益，唯有屈於百姓所在的低處，甘願躺下身子，才能確實地看見那一整片昨天的雲。而我想，這便是此書的價值：由一位有幸得見今日雲彩的回望者，引領我們重返昨天的天空，與被擲落於史書之外的微塵，同行一程。

四、討論議題：

1.現代資訊化與系統化的生活方式，對於往後的文學發展，拓展了更寬廣的發表與欣賞空間，但同時是否可能抹去不同創作者筆下的獨到之處與特色？公式化的寫作是否可能對文學作品的價值產生影響？

2.在學習國民黨遷臺的歷史時，同學普遍對當時貪汙的政府官員感到反感，而歷史老師卻說：「貪污當然是不對的，我也沒有鼓勵這麼做；但要是你站在他們的位置，錢就擺在眼前，來到臺灣也沒有親友，你或許也會做出一樣的選擇。」不同文化與階層有截然不同的生活方式與必須權衡利弊的因素；歷史教育是否應該更多地站在不同角色的立場探究史實，以此降低學生對歷史事件的單一化批判？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二愛

科 別：社會組

名 次：特優

作 者：陳慧晴

參賽標題：解憂雜貨店讀後心得

書籍 ISBN：9789573330127

閱讀書名：解憂雜貨店

原文書名：ナミヤ雜貨店の奇蹟

書籍作者：東野圭吾

出版單位：皇冠文化出版有限公司

出版年月：2013 年 07 月 30 日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

《解憂雜貨店》是日本作家東野圭吾的一部治癒系小說，講述了浪矢雜貨店與丸光園孤兒院之間跨越時空的故事。小說透過五個獨立卻又彼此關聯的故事，展現人們在面對人生困境時，如何藉由浪矢雜貨店的諮詢與建議，找到解決問

題的方法與生活的希望。

二、內容摘錄：

- 1.如果凡事都可以這樣按部就班，這是世界上就不會有人吃苦了。(P.84)
- 2.即使到時候打了敗仗也無所謂，一定要留下自己的足跡。(P.111)
- 3.有人會因為你的樂曲得到救贖，你創作的音樂一定會流傳下來。(P.118)
- 4.我認為人生還是必須靠自己的雙手去開拓。(P.238)
- 5.不妨換一個角度思考，正因為是白紙，所以可以畫任何地圖，一切都掌握在你自己手。(P.347)

三、我的觀點：

《解憂雜貨店》在我的書架上放已經很久了，但不知道為什麼，一直沒有拿來看，可能打從一開始書名對我就沒有任何吸引力。《解憂雜貨店》，說得這麼奇幻，真的能解憂嗎？怎麼可能！可是後來，自從拿起來讀了之後，就再也放不

下了、一發不可收拾，在哪都在看，讀著讀著，就越感覺這是最不像東野圭吾的作品了，可讀完之後，才發現，其實這是一本很溫暖很溫暖的作品，看得心裡面暖暖的。也可能是那時的我也遇到了很多的煩惱，無論是就業、課業還是社交上，都有很多煩惱和焦慮。讀完這本書，我也常常反問自己，如果真的有這樣的雜貨店，我會諮詢什麼煩惱，又會得到什麼回答呢？我習慣了一個人去面對很多問題，但當真的需要向別人尋求幫助的時候，又不知道該怎麼做，這也算是一個困擾吧！

故事從一間神祕的雜貨店開始，人們可以將煩惱寫成信，投進捲簾門的投信口，第二天就會在店後的牛奶箱裡得到回信。浪矢爺爺用他的善良和智慧，為每一個來信者排憂解難。忽然有一天三個年輕人在無意間誤闖了雜貨店，因好奇而打開了信封，沒想到卻意外接下了回覆信件的责任，起初只是想惡作劇敷衍了事，可卻在閱讀信件的過程中，被那些真摯的煩惱所感動，逐漸找回了內心的善良和對生活的希望。

在閱讀過程中，我被書中的所有人物給深深吸引。浪矢雄治老人的善良與智慧，以及他對每一個煩惱的認真態度，讓我感受到了人與人之間最真摯的情感連結。其中浪矢爺爺給木雕師的回信，是一個最能讓我產生共鳴的一封回信。面對「該不該為了夢想而離開家人」的迷茫，老人並沒有講述許多大道理，也沒有灌許多的心靈雞湯，反而只是輕輕說：「只要一家人能夠在一起，就沒有什麼克服不了的困難。」以前總覺得「夢想」要轟轟烈烈、要掙脫束縛才算真正的成功；可當自己成了那個需要為自己的行為負起責任的人時，才懂得「夢

想」並不是所謂的妥協，而是無論經歷了多少次風波，回頭看世界上總有一盞燈為你亮起。那種無限的支持，就是對抗這個世界最大的武器。而最讓我心頭一軟的，是浪矢爺爺對那張空白信紙的回覆。他說：「如果把來找我諮詢的人比喻成迷途的羔羊，通常他們手上都有地圖，卻沒有去看，或者不知道自己目前的位置。」但我堅信我自己一定都不屬於這兩種情況。如果我的地圖是一張白紙，決定了目的地，可能根本不知道該往哪走，也不知道自己身在何處，但我會嘗試無限種方法去去嘗試、去找尋，因為我相信，總會有找到出口的那一天，也正是因為是手上的地圖是一張白紙，才能讓我隨心所欲的去描繪、去創作，將一切決定都握在自己手中。所以，對我來說，我相信一切都是自由的，面前是有無限的可能。

人生是道選擇題，不是判斷題，沒有絕對的對錯，只有適不適合自己。面對煩惱或困境，我們也許無法立即找到答案，但只要我們保持一顆勇敢和堅持的心、不斷的嘗試各種方法，哪怕失敗了，也不要放棄，最後一定能找到那條屬於自己的出路。正如書中提到的：「如果真的有才華，運氣並不是最重要的關鍵。」現實中雖然沒有真正的「解憂雜貨店」，但是卻有萬千種解憂的辦法。就像俗話說的：「船到橋頭自然直。」所以，堅持才是勝利。

四、討論議題：

人生沒有標準答案，只有你自己的選擇，跟隨內心並勇於承擔後果。

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一智

科 別：

名 次：優等

作 者：朱泳丞

參賽標題：修煉讀後心得

書籍 ISBN：978-986-5988-11-1

閱讀書名：修煉

原文書名：

書籍作者：陳郁如

出版單位：小兵出版社

出版年月：西元 2018

版 次：

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

《修煉》是台灣的作家陳郁如創作的一部奇幻小說。陳郁如非常擅長以豐富的想像力結合歷史與神話，她的作品非常受青少年讀者喜愛。這本書在講述名字叫艾美的普通女孩，意外進入一個充滿仙術與修煉者的世界，展開一段尋找自

我與勇氣的冒險旅程。在這過程中，她經歷重重考驗，逐漸發掘內在潛能，也學會分辨真偽與善惡。《修煉》融合東方修真元素與現代少年的成長議題，是一部非常熱血又富有啟發性的青少年奇幻小說。

二、內容摘錄：

1.艾美把趙昶當朋友，他們在一起的時光多麼快樂，可是他居然是壞人，居然欺騙她……（P.150）

2.黑壓壓的樹林裡，有兩個小亮點在移動。剛開始，艾美以為是螢火蟲，可是馬上想到，從這個距離看過去，除非那螢火蟲像雞蛋一樣大，否則不可能看到。這兩個亮點沒有光束來源，所以也不會是手電筒。艾美仔細望著，其中一個偏黃的亮點似乎追逐著另一個帶紅的亮點，紅點有時也會轉過來，跟黃點交叉相繞，像在跳舞那般。兩個小亮點，持續浮動了將近半分鐘。會是火災嗎？艾美擔心起來。正當她考慮著要不要把外婆叫醒時，小黃點跟小紅點撞擊在一起，發出一陣快速閃光，維持不到半秒鐘就消失了，整個山林歸於黑暗。

（P.30）

三、我的觀點：

《修煉》是個一系列的小說，內容主題多在敘寫異世界或奇幻想像的故事，這本書帶給我的感受，不只是一般小說的娛樂性，而是一種關於「選擇」、「自我成長」與「人心欲望」的深層思考。雖然書中故事背景帶有奇幻色彩，但我認為這本書的核心，是一個人該如何面對自己的慾望？該如何承擔選擇所帶來的結果？又該如何在不斷的試煉之中，找到自己真正想要的人生。

我覺得這本書最吸引我的地方，是它把「修煉」這個詞放到一個更廣的層次來解釋。一般我想到修煉，會聯想到道術、內功、魔法，彷彿是一種外顯的力量。然而在小說裡，修煉更像是一種「心靈歷程」：由動物經過幾百年甚至幾千年的修煉，讓自己轉換成人身，而每個角色都在和自己的恐懼、慾望或過去的傷痕對抗。這讓我聯想到現實生活中，我們雖然沒有法術或靈力，但其實每天都在「修煉」有點像休養生息，休養自己的脾氣等等。

其中，我最有共鳴的一點是「欲望的考驗」。書中的角色在不同情境裡，不斷面臨誘惑：有人想要力量，可是代價是惡性的會吞噬自我的，有人渴望自由，有人追求愛情或救贖。這些欲望本身就是不管人或動物都有的特性，但當一個人被欲望所蒙蔽了雙眼，就會逐漸迷失自我，甚至犧牲掉自己原本最珍貴的東西。因此我認為在生活中我們也常會遇到類似的情境：為了成績而讀到很晚才就寢忽略了最重要的健康，為了工作可能失去了與家人的陪伴，為了短暫的滿足忽視自己的未來。小說透過角色的掙扎，把這些選擇表現得很深刻。

另一個令我印象深刻的主題是「成長的代價」也就是書中提到動物花千百年堅持修煉，而化為有能力講話的人類。故事裡的修煉，聽起來不是一條輕鬆的路。角色們必須不斷面對挑戰與失敗，甚至要承受痛苦與孤獨。這讓我想到，現實中我們的成長也是如此：失敗並不可怕，可怕的是沒有從失敗中學習。如果沒有經過磨練，我們就無法真正擁有屬於自己的力量。這種敘事方式讓我想起失敗乃是成功之母。

另外，小說也在討論「人性的灰色面」。有些角色看似善良，卻在某些時候顯露出自私與軟弱；而有些人雖然外表冷漠，卻在關鍵時刻展現了溫情與正義。與現實社會中我們會遇到形形色色的人非常相符，也呈現生活並沒有這麼單純。作者最細膩的是她沒有給角色貼上簡單的「標籤」，而是讓他們在矛盾中成長。這種手法讓我反思到：我們常常太快去評價別人，卻忽略了每個人背後都有自己的難言之隱。

我最喜歡的一點是，書中不斷強調「自我選擇的重要性」。修煉不是為了迎合別人，也不是單純追求力量，而是要找到自己真正的道路。每個角色在故事中都做出不同選擇，而這些選擇塑造了他們的命運也塑造出每個人不同的形象。這一點對我啟發很多，因為它提醒我：無論外界如何，我們終究要為自己的人生負責，逃避或依附他人，只會讓自己失去成長的機會。

最後，我讀完《修煉》這本書最大的感觸是：生活本身就是一場修煉。我們每一天的抉擇、每一次的失敗與成功，都是修煉的一部分。這本小說雖然以奇幻

作為主題，但實際上寫的是我們內心的真實世界。它讓我明白，力量不是來自外在的奇蹟，而是來自面對困境時的勇氣，以及在誘惑面前堅持初心的決心。

四、討論議題：

1.慾望與選擇的考驗。

2.成長的代價。

3.人性的殘酷。

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二愛

科 別：

名 次：優等

作 者：余祐綸

參賽標題：解憂雜貨店讀後心得

書籍 ISBN：978-957-33-3012-7

閱讀書名：解憂雜貨店

原文書名：ナミヤ雜貨店の奇蹟

書籍作者：東野圭吾

出版單位：皇冠文化

出版年月：2013/8

版 次：

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

《解憂雜貨店》說的是一家特別的雜貨店，人們只要把煩惱寫在信上放進去，就能收到回覆，故事裡有許多人物，他們遇到不同的困難，像是夢想與現實的矛盾、親情與責任的掙扎。雖然彼此不認識，但他們的經歷最後連成了一個完

整的故事。這本書讓我看到，每個選擇都會影響人生，也提醒我們，答案不一定要問別人，其實自己心裡常常早就知道該怎麼做。

二、內容摘錄：

- 1.很多時候，諮詢的人心裡已經有了答案，來諮詢只是想確認自己的決定是對的。(P.132)
- 2.如果自己不想積極認真地生活，不管得到什麼樣的回答都沒有用。(P.136)
- 3.跟沒有幹勁的人在一起廝混，只會徒增壓力。(P.168)

三、我的觀點：

當我打開《解憂雜貨店》時，心裡其實帶著一點好奇：一間普通的雜貨店，怎麼可能成為別人排憂解難的地方？隨著書頁的翻動，我才發現這是一個充滿溫度的故事。人們把困惑寫成信，投入雜貨店的牛奶箱，第二天就能收到來自店主的回覆。看似簡單的交流，卻成了無數人在人生岔路口上的一盞燈。這本書帶給我最大的感受是：人生的答案，往往早就藏在我們心裡，只是需要有人幫忙提醒。

書裡有一句話讓我印象深刻：「很多時候，諮詢的人心裡已經有了答案，來諮詢只是想確認自己的決定是對的。」這句話直擊我的內心。還記得升學時，我也曾因為科系選擇而徬徨不安，不斷向老師、同學、家人詢問。其實我早就有自己的想法，只是缺乏勇氣。讀到這句話時，我才明白，尋求建議並沒有錯，但最重要的還是要面對自己內心真正的聲音。這樣的體會，讓我更加珍惜書中角色在迷惘時得到的指引，也提醒我以後要更有信心去選擇屬於自己的道路。

另一段觸動我的話是：「你的地圖是一張白紙，所以即使想決定目的地，也不知道路在哪裡……但我衷心祈禱你可以相信自己，無悔地燃燒自己的人生。」人生確實就像一張還沒有標記的地圖，高中生的我，未來要往哪裡走其實還很模糊。這句話給了我很大的勇氣，因為它告訴我，不確定並不可怕，可怕的是放棄了探索的勇氣。我想到自己曾經因為害怕失敗，而不敢嘗試參加比賽或活動。但如果一直逃避，地圖就永遠是一張空白。燃燒自己的人生，也許意味著要勇敢去嘗試、去經歷，即使結果不如預期，至少我努力過。

《解憂雜貨店》裡還有一封信的回覆寫著：「如果自己不想積極認真地生活，不管得到什麼樣的回答都沒有用。」這讓我想到有些同學常常抱怨課業、抱怨生活，卻不願意真正去努力改變。其實光是聽建議並不能讓生活變好，唯有行動才是關鍵。我也曾陷入過類似的狀態，比如考試失利時，只會一味羨慕成績好的同學，但沒有真正檢視自己的學習方式。現在想想，如果那時能像書裡提醒的那樣積極起來，也許就不會浪費掉那麼多時間。

關於人際關係，書中也有一段讓我特別有共鳴的話：「跟沒有幹勁的人在一起廝混，只會徒增壓力。」青春期的我們最在乎同儕，有時候為了不被孤立，寧可選擇和一群消磨時間的人混在一起。但長久下來，卻會被消極的氛圍拖垮。我開始明白，朋友並不是人越多越好，而是要找到能夠彼此鼓勵、共同進步的人。這句話讓我反思自己要更謹慎地選擇陪伴自己的人，也要努力成為能給他人力量的朋友。

在書的最後，我被一句簡單卻溫暖的話感動了：「無論現在多麼的不開心，你要相信，明天會比今天更好。」這像是一種溫柔的安慰，也是一種信念。每個人都會遇到低潮的時候，可能是成績不理想、友情受挫，或是對未來充滿不安。但如果能抱持這樣的信念，就能在黑暗裡看到一點光。我想，這也是《解憂雜貨店》真正想帶給讀者的力量：希望。

合上書本時，我腦中浮現一個問題：如果我有機會把煩惱寫成信，投進雜貨店的信箱，我會問什麼？或許我會問「我能不能成為自己想要的那個人？」但仔細想想，書已經給了我答案——真正的解憂不是來自別人的回覆，而是來自勇敢面對自我的過程。

《解憂雜貨店》不只是一個關於信件的故事，它更像是一面鏡子，讓我們看到自己心中的軟弱與力量。它教會我：在人生的道路上，或許我們會迷惘、會跌倒，但只要願意傾聽內心、相信自己，就能找到屬於自己的方向。這份收穫，正是我在閱讀後最大的解憂。

四、討論議題：

當我們遇到煩惱時，應該要自己想辦法解決，還是尋求別人的意見？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智

科 別：

名 次：優等

作 者：楊昀臻

參賽標題：可以強悍，也可以示弱讀後心得

書籍 ISBN：97895732

閱讀書名：可以強悍，也可以示弱：有身段也有手段，人生的規矩我說了算

原文書名：

書籍作者：黃大米

出版單位：遠流出版公司

出版年月：西元 2022 年 7 月 27 日

版 次：

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者曾任大學公共事務室新聞中心執行長、求職網編輯總監，以及多個電視台記者。透過 23 篇的人生故事，展現他最真實的人生，從二十多歲的常感到委屈、怨嘆命運；三十多歲的凡事戰戰兢兢，只為爬上更高的位子，卻弄得滿身

傷；到四十多歲時，才懂得不必事事都爭的頭破血流，學會放軟、裝傻，拿回對自己的掌控權。這麼多年的經歷使作者體會到「做人可剛強可柔弱，唯有持續前進，不停改變，所有的機會都是從此開啟。」

二、內容摘錄：

1.世間所有別人對你的喜怒好惡都如天上的月亮，初一十五不一樣，不用太在意，但確實可以對每件事情盡力而為。(P.9)

2.在踏入職場或者轉換跑道時請做好心理準備，把別人的冷漠當正常，你就不會浪費時間在自己的內心小劇場，為人際關係傷神。(P.107)

3.夢想這件事，當然需要一點堅持，但可能沒有人跟你說，夢想需要隨著你的格局不同，隨著人生階段的不同，去做調整。(P.125)

三、我的觀點：

這本書並非我尋常所看之書的風格，但我卻被那封面的標題吸引著目光—「有身段也有手段，人生的規矩我說了算」，這段話引起了我的好奇，使我想從中一窺究竟。

其中，書內有幾節的內容給了我深刻的啟發。作者在此章寫到「當你能把自己對於別人的付出，都認為是有去無回的布施時，才能讓這些付出不會成為日後折磨自己的心碎。」這讓我想起自己在請求別人幫助時，若面臨對方不願出手相助的情況，內心有時也會埋怨，並細數自己曾經幫助他的種種，覺得從前的自己為何要這麼幫助他。但，當我看完這本書，理解了作者的陳述後，也放下當時對於他們的怨懟，因為你不能總期待你的朋友能對你的需求做出回應，我們本身就不是「全方位的朋友」，豈能要求別人什麼都做到呢！每個朋友都有他對你好的方式，所以若他不能相助，可能是有難言之隱的，不過，情緒和心思聚焦在他拒絕這件事上的自己，不易察覺他人的難處，因此若是沒有事前答應過必定會回報你的話，我認為還是把這件事忘了吧。其實就算他人有答應，我也不會太放在心上，就把幫助他們視為做功德，如果他在我需要幫助時，給予幫忙，那就變成一份意外的驚喜了。

除了這個令我不再心碎的啟發外，還有兩個章節也讓我想要分享。其中一個為冷漠。我是一個很在意他人想法的人，有時他人對自己很冷漠時，我總會去想是不是因為做錯了什麼事，才導致別人冷漠回應。而這件事其實和書中幾個章節都相關連，透過曾身為菜鳥的作者視角，我也才明白大家為何會對新人冷淡，這個原因不僅可以放在職場上，小到去商店買東西，大到詢問他人問題都適用。

將這件事的被詢問方套用在自己身上，我也不能保證自己不會冷淡的對待新人。首先，新人來來去去，每天都有人前來詢問一些極其基礎、相同的問題，

就算最初的我擁有太陽般炙熱的熱情，肯定也會被消磨殆盡。再者，我也沒有義務一定要回答這些問題，若是不能互惠互利，應該沒有幾個人有這樣寬厚的耐心與時間，對待不知道會出現幾次的新人。因此，未來在面對他人的冷漠時，我也較能以平靜的心情對待。「在踏入職場或者轉換跑道時請做好心理準備，把別人的冷漠當正常」這段話可以套用再多個情境下，也給人帶來莫大的鼓勵。

至於另外一點則是「夢想」。每個人或多或少都曾的理想和夢想，而我當然也有。所謂夢想應該就是指自己很渴望但很難達成的目標吧。不過曾幾何時，大家開始放棄夢想，並把這歸咎於外在環境或是家人的關係使然，因此在看到這句話的我也才會猶如被當頭棒喝一般，自己所編織以安慰自己的保護層，被戳破了。作者寫到「人生路上，不能怪別人左右了你的道路，是你選擇妥協，願意接受控制，才讓自己的路轉彎。」確實是如此，很多事情也是同樣道理，如果自己不夠堅持的話，別人就能很輕易的干擾你、阻撓你，使你無法抵達目的地。

這本書除了上述所寫的一些令我印象深刻的觀點外，還有許多同樣發人深省的內容。這些提醒蘊含作者對我們的保護與關懷，期許自己終將能成為「可以強悍，也可以示弱」的人，一同在人生的道路上努力，綻放更美好的自己。

四、討論議題：

1.在看完這本書後，是否有使自己的想法發生轉變？在那些方面？

2.這樣的轉變對於未來的生活與處事態度可能帶來什麼影響？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：三

班 級：高三智

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：李宇婕

參賽標題：討好者的自適指南的讀書心得

書籍 ISBN：9786267212677

閱讀書名：討好者的自適指南

原文書名：The People Pleasure's Guide (to Loving Others Without Losing Yourself)

書籍作者：Mike Bechtle

出版單位：一起來出版 / 遠足文化事業股份有限公司

出版年月：2022 年 12 月

版 次：二版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

《討好者的自適指南》是專為那些總是習慣把別人擺在自己前面、努力討好他人卻時常感到疲憊的人而寫。作者深入探討「討好型人格」的成因，例如渴望被認可的心理、害怕衝突，又或是怕別人覺得自己不夠好，因此不敢表露真實

的自我。書中也提供實用的練習與反思方式，幫助讀者重新建立起自我價值感，學會向他人說「不」而不內疚，也能在一段關係中更自在、真誠的做自己，擺脫過度討好的慣性。

二、內容摘錄：

1.之所以討好別人，是為了肯定自己的價值——不知何故，我們轉向他人以滿足這樣的需求。只有當別人喜歡我們，我們才能感受到自我價值。一旦這樣，為了維持自我價值就得一生討好別人。(P.20)

2.「人們害怕的不是拒絕本身，而是拒絕可能帶來的後果，把拒絕看作學習，讓我們離成功更進一步。這不只將幫助我們征服對拒絕的恐懼，也幫助我們欣賞並珍惜這些拒絕。」(P.69)

3.自大的人比其他人更在乎自己，所以時常打斷他人來發表自己的想法。自信的人真心希望傾聽其他人的看法，不認為異議有威脅性。他們接受不同的看法，不會覺得非得糾正對方不可。(P.150)

三、我的觀點：

現代社會中，「討好」似乎成了一種會被讚賞的能力。或許是從小被灌輸的觀念，身邊的大人們總是比較偏愛所謂的「乖孩子」，那些聽話、不反抗、懂禮貌的孩子，總能獲得更多的關注及讚賞。因此在這樣的環境驅使成長出來的孩童，往往會畏懼在他人面前展示真實的自己，學會了壓抑自己的感受與需求，在人前為自己親手戴上名為「乖巧」的面具，只為了得到他人的喜愛及認同。

因為害怕得罪人，對任何事情總是說好。百分百遵循他人的意見，怕因為思想的分歧而遭到他人厭惡，這便是討好者內心想法。長久以來的持續性討好甚至是連討好者本人也難以察覺，無意識中將取悅他人來換取愛與認同的行為視為理所當然。難以對他人說出拒絕的話，因為這對於討好者來說是痛苦的，即便是自己難以達成的請求，也無法將「不」字表達給對方。久而久之討好成了他們與外界互動的主要方式，彷彿只要夠體貼、夠順從，夠委曲求全，就能換到一段穩定的關係及他人的好感。然而拒絕並不代表冷漠，也並非不友善，而是一種界線的建立。一段人際關係中，雙方清楚表達自己的底線，能讓對方更明白如何與我們相處，真正健康的關係，是經得起拒絕的，甚至能在拒絕的過程中更加理解對方的立場及界線。

討好者總是習慣性的透過他人的眼光來確認自身的價值，將「被喜歡」當作自我存在的依據，這樣的心理，容易讓人陷入一種不斷自我否定的迷宮。因此他

們總是在一段關係中委屈自己，過度迎合他人，以期待獲得那一點點的關注，卻不知這樣反而使他們更迷失自己。我曾聽說過一句非常觸動我的話：「你不是來這個世界取悅每一個人的」，不被所有人喜歡是在正常不過的事，即使是受到眾人喜愛的明星，也難以獲得全世界的喜歡與支持，更何況是相對來說平凡的我們。每個人都有自己不同的價值觀、立場及喜好，我們無法控制別人的感受，也因此我們無須被別人的想法所左右。不需要被所有人喜歡才能過得好，真正重要的，是我們是否能喜歡並接納真實的自己。與其做一個整日戴上面具取悅世界的話劇演員，不如作一個勇於活出自我的普通人。

至於「自適」，自適並非自私，而是一種自我的關照。當我們開始專注於自己的需求及情緒，不再把「迎合他人」「取悅他人」當作唯一的目標，會發現生活變得更加輕鬆，也更充實。不用再焦慮於他人所想，也不必再為了遷就而感到筋疲力盡。當然並不是不願意再善待所有人，書中並沒有要我們成為「不在乎別人」的人，而是鼓勵我們成為一個「先懂得照顧自己，才有能力真正關懷別人」的人，在體貼他人之前確保自己並非出自於害怕破壞雙方關係而作出的選擇。

討好他人的行為，其實是一種對愛的渴望，但若是長期使用委屈自己順應他人的方法，效果只會適得其反。「當你學會照顧好自己，你也才真正有能力去愛別人」，一段真正穩固的關係來自於雙方的互相尊重，從來不是建立在單方面的刻意討好。學會在「善良」和「自適」中找到一個健康的平衡，懂得畫出界線、懂得拒絕及勇於做自己，你也才真正有能力去愛別人、幫助別人。真正的善良，不是犧牲自己成全別人，而是在不委屈自己的前提下，基於內心真誠的

選擇，這樣你的善良才有了真正的意義。

四、討論議題：

你會在一段關係中為了怕得罪他人而委屈自己嗎？如果會，你覺得要怎麼改善？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：三

班 級：高三智

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：呂子鉉

參賽標題：為什麼光是待著就很累

書籍 ISBN：9786267191132

閱讀書名：停止內耗

原文書名：

書籍作者：若杉

出版單位：大牌出版

出版年月：2022 年 10 月

版 次：初

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

由諮商心理師若杉（原名方雪）所著。她在北京開設心理諮商工作室，累計諮商時數超過三千小時。本書透過 43 篇諮商故事，探討情緒內耗的成因，並提供實用的方法，幫助讀者擺脫內心的疲憊與焦慮，重建內心秩序，活出更篤定

的自己。

這本書可以學習如何停止無意義的「必須」，擺脫「我很累、沒時間」的焦慮，重新掌控自己的生活。

二、內容摘錄：

- 1.願我們在喧囂的世界裡，依然看的見自己(P.6)
- 2.人把自己置身於忙碌之中，有一種麻木的踏實，但喪失了真實(P.66)
- 3.生命有無數個更好，但不是所有得更好都適合自己(P.144)
- 4.願你，沒有在無意義的必須裡，疲憊了自己，模糊了方向(P.268)
- 5.有時候，幸福只不過是知曉、承擔、接受，進而享受。而不是站在牆頭，拼命權衡，始終無所行動(P.292)

三、我的觀點：

不管現在如何，曾經的我們都是迷茫的，不僅被社會摧殘，有時甚至不知道自己是誰。誰都想過一個，不累的人生。

記得書中有一段是心理諮商師有提到，病人常常一進診間冒出的第一句話是：「醫師，我有沒有病？」。很多人會因為自己感到無法融入社會而產生焦慮，確實，現在社會給出了太多標準，一旦脫離大家口中所謂的「正常」，就被認為「有病」，我從小到大，身旁的人比如父母，就會依照傳承下來的思維和邏輯方式教導我們，直到上學，學校又給我們一套「成為正常人」的教育方式，同儕之間又會對於「不正常的同學」進行「打磨」，直到高中畢業後，我們好像都失去了我們原本的模樣，成為世界接納的「正常人」，但我們至始至終都沒學會，如何成為自己，直到長大了，生活中出現越來越多無奈，卻不知如何排難。

書中大部分有心理問題的人，有很多諮詢的都是不敢做自己，以及自己想要成為的人，被身上的標籤束縛住，就像書中有一句：「一些看似美好的標籤，反而是真正束縛我們不願意走出來的」，就好比如：有一些人認為你和藹可親，你就在人群前面不再敢展示你的脾氣，直到把自己憋壞了，發了一個大脾氣，結果大家都在旁邊議論紛紛：「原來他是裝的」。在學校，我們每個同學都有自己在別人眼中的人設，有好有壞，一旦在他人心中定型，除非有重大事件否則很難改變，就像我，可能會在人群表現的很文靜，但實則內心活潑好動，但因為

外在的內向標籤束縛了自己，無法成為自己想成為的人，所以，努力聽取外在聲音的同時，也要清晰的聽到自己的聲音，不要把人生變成一場面對觀眾的表演。

還有一段也令我印象深刻：「大多數的焦慮，來自『更好』兩個字。

每個人都在期望更好的自己出現。

面對學測的我，每天埋頭在書海，看著那些光彩奪目的榜單，父母、自都期望能成為榜上之人，才能有更好的人生，然而這種對於更好的追求，彷彿，更是一種執念，是對於未來美好的聯繫，感覺一旦放鬆，就失去一切一樣…

雖然迷茫，但也不得不跟著走，因為，這也許是最保守獲得往後幸福的道路。

也許不僅是現在我的讀書階段，即使是出社會的爸媽，也在焦慮什麼時候能賺大錢，看著那些有錢人和成功人士，有時候也希望自己是那樣的人，住著大房子，能環遊世界。看著更好，活在焦慮中。

也許都因為看著更好，我們都把幸福和生命方向放在很遠很遠的地方，拼了命的想要觸及，但其實，到最後這樣反而不會更幸福，只會活在焦慮，為何不清楚的知道自己極限所在，不去無限的挑戰自己呢，讓自己找到自己的人生座標。

很多原因造成對現在的迷茫，其實，我們只是在初步人生階段，學錯了，或是，根本沒人教我們，現在這本書教了我許多道理，每個人雖然人生千變萬化，但也許困擾的問題相差無幾，只要解決了，停止內耗，擺脫迷茫。再把人生當作新的開始，也不是不行，活出更好的自己。

四、討論議題：

1.你有好好審視自己過嗎？

2.你是否在人生中感覺哪裡不對，卻找不出問題？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：王苑好

參賽標題：可以強悍，也可以示弱的讀後心得

書籍 ISBN：978-957-32-9668-3

閱讀書名：可以強悍，也可以示弱

原文書名：

書籍作者：黃大米

出版單位：遠流出版社

出版年月：2022/07/27

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

《可以強悍，也可以示弱》是作家黃大米的作品。她以自身經歷出發，用犀利又溫柔的語氣，談情緒、談挫折、談人生選擇。書中強調，真正的堅強不是壓抑情緒，而是能誠實面對自己的脆弱。她用一句句像朋友叮嚀的話語，提醒讀

者：你可以很努力，但也可以不必總是撐著。示弱不是失敗，而是成熟的勇氣。這本書陪伴許多人在人生低潮中重新站起來，也讓我學會了，原來強悍與溫柔可以共存。

二、內容摘錄：

1.人生歷練會讓人看清楚現實狀況，不同階段，夢想會改變。隨著身心的變化，每個人當下的想望和需求都不一樣，頻頻回首過往，不如走好現在的路，因為你的現在就是未來，沒有現在就沒有未來。(P.131)

2.很多時候，我們看一件事情可愛或者可恨，都是因為立場不同，不見得是「對」與「錯」。所以不要在乎別人覺得你可愛或者可恨，掌聲與辱罵都是過眼雲煙，更重要的是你要學會，在人情冷暖評價不一的洪流中，知道自己最在乎什麼？自己的核心價值與競爭力又是什麼？(P.179、180)

3.人活在世上，最重要的是討好自己，而不是討好所有人，當你想討好所有人時，你不僅討好不了大家，也會失去自己。(P.180、181)

三、我的觀點：

在成長的旅程中，我們往往被灌輸一種觀念：堅強才是正確的模樣，脆弱則是不應該出現的缺陷。像是憤怒、悲傷、恐懼這些自然的情緒，常被貼上「負面」的標籤；眼淚，更成了無能或失敗的象徵。於是，我們學會了隱藏感受、壓抑情緒，表面若無其事，心卻逐漸與自己疏遠。這本書讓我重新思考，我們為何如此害怕暴露自己的不安與脆弱？是不是承認痛苦，就等於軟弱？我開始理解，真正的堅強不是不動聲色，而是願意直視自己的內在，誠實面對那些不被接納的部分。人生沒有唯一解答，也不存在固定的模樣。我們可以剛，也可以柔，重要的是不斷前行、持續轉變。或許，真正的可能與自由，就是從敢於面對真實的自己開始。

高一下第一次期中考，我的成績比之前退步了五名。那時我感覺自己明明已經很努力，卻還是沒能維持原本的位置。雖然外表裝得很冷靜，心裡卻慌得不行。我還是像平常一樣和同學聊天、笑著說「沒差啦」，但回到家後卻覺得很悶、很難過，甚至懷疑自己是不是不夠好。「每摔一次坑，跌過一次跤，你會長出堅毅的神情，更強的行動力。」書中的這句話讓我想起過去那些沮喪的時候，現在，我慢慢調整我的讀書方法，也不再逃避失敗。回頭看，那些跌倒過的經驗，反而變成我成長的養分。

書中提到，我們經常誤以為「情緒」是問題，事實上，壓抑情緒才會讓問題變得更大。當我們允許自己說出：「我現在真的很難過」「我有點撐不住了」，那

不是脆弱，而是誠實。有一次模擬考又考不好，我鼓起勇氣主動和爸媽談。原本以為會被責怪，沒想到他們只是拍拍我說：「沒關係，下次再努力。」那一刻我才發現，是我把自己困在壓力裡。當我願意敞開心房，世界其實沒有我想像中那麼嚴苛。我也發現人際關係慢慢變了。有一次朋友情緒低落，我對她說：「如果你想說，我在。」她後來說：「你也會難過啊？我一直以為你都很堅強。」那一刻我才知道，適度的示弱，不只是讓我更接近自己，也讓我更接近他人。

「關於偏愛這件事情要看開也要看淡，人生是自己的，別人不愛你沒關係，你要愛自己。當你自己是一塊錦時，別人愛不愛你都不重要，都只是錦上添花的點綴而已。」我曾經也為了一段沒結果的喜歡難過了好久，常常在意對方的眼光，懷疑自己是不是不夠好。可後來我明白了，與其等別人來喜歡，不如先學會欣賞自己。當我越來越有自信，日子也變得輕鬆許多。就像書中傳達的觀念：「當我們誠實面對自己，學會接納內心的不安與渴望，生活也會變得更加踏實而真實。」

回想這些日子以來的轉變，我發現「示弱」不再是可怕的事，而是一種讓自己更加完整的過程。有時候夜深人靜時，我會想起那些讓我流淚的瞬間，不再責備自己，而是輕輕對那時的我說聲：「謝謝你，撐過來了。」現在的我依然努力，但不再用「假裝無敵」來證明自己的價值。我知道，一個真正堅強的人，不是從不流淚，而是流過淚後，仍選擇站起來。「願你成為一個完整的人，既能強悍，也敢示弱」成了我生活的座右銘。我們不需要成為永遠堅不可摧的

人，只需要做一個真誠、有情感、願意面對自己的完整的人。

四、討論議題：

1.情緒到底該不該藏起來？

2.在別人的期望與自己的選擇中，我們該怎麼做決定？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：三

班 級：高三愛

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：潘宥臻

參賽標題：你真的可以選擇不原諒讀後心得

書籍 ISBN：9786263610972

閱讀書名：你真的可以選擇不原諒

原文書名：용서하지않을권리

書籍作者：金泰京

出版單位：遠流出版事業股份有限公司

出版年月：2023 年 6 月 1 日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者金泰京，韓國臨床與犯罪心理學家，書寫的《你真的可以選擇不原諒》為韓國保教文庫、Yes24 人文類與 Aladin 社會科學類暢銷書。

以犯罪被害人為中心出發，講述不同類型的犯罪被害人當下與後續的心理狀態、現實處境與挑戰，其中結合了被害人與其家屬的親自口述，以及作者二十多年來的實務經驗及多項研究調查報告，並說明了如何安慰、傾聽等的方式，來與被害人相處，避免造成對被害人的二次傷害，引導正確的觀念與態度。

二、內容摘錄：

1.並不是拿到賠償金之後創傷後壓力症狀就會消失，不能彎曲而無法工作的手指就突然可以彎曲，在身體及精神痛苦中度過的時間就可以倒轉。(P.95)

2.對許多被害人而言犯罪事件並不是存在於過去，而是以現在進行式的方式，不斷重新體驗事件。(P.169)

3.如果沒有那段時間，就沒有現在的我。(P.215)

三、我的觀點：

許多事沒有親身經歷過，是不會真正體會到當事人的感受與心情，更何況是犯罪事件。

透過新聞或是網路上的各種資訊，看過不少社會案件，但頭一次以被害者的角度去看犯罪事件，加上書中有受害者或其家屬的親自口述，感到更加地真實，也發現受害者內心受到的傷害，遠比我們想像中的還要深，令我難以想像，甚至有些傷害對受害者來說就像烙印一樣，一輩子都無法抹去。

在網路發達的時代，出現了許多「網路暴力」的事件，哪怕是上傳不到一分鐘的照片或影片，也會迅速地傳播開來，甚至難以完全消除，對受害者不利的照片、影片與言語，也會讓其陷入非常不安與恐懼的狀態，無法預測下一秒又會出現什麼，而淪陷在無止盡的痛苦當中，甚至會因網路暴力而走上絕路。而網路上的資訊都是表面的，就連新聞都無法百分之百為正確資訊，而新聞誤報的次數也不占少數，許多受害者會因誤報，而成為輿論攻擊的目標，造成嚴重的二次傷害，已經造成的傷害，是不會因修正了誤報而恢復的，身為受害者，還要被當成大眾辱罵、懷疑的對象，任誰都不能接受。

關於被害者的心理康復時間，在書中看來，幾乎都是以年來計算，甚至有可能一輩子都好不起來，我覺得身邊的人也很關鍵，雖然受害者還是要靠自己克服心理創傷，但在黑暗之中，心裡難免會希望有人能為自己點燈吧，如果能有人在身旁陪著，我想被害者的心靈或許會多一些安全感。作者也有說到「沒有人是適合成為被害者的」，一般人不會知道身為受害者該怎麼克服創傷，當然受害者本人也是，要走出傷痛不容易，要幫助一個人走出傷痛也不容易，但如果心理諮商師的幫助，他們的康復路程或許會因此縮短也不一定，我想這就是心理諮商師存在的重要性。

而人的情緒是非常多樣的，不過以被害者的角度來看，這些情緒的大小程度與以往相比，會有非常大的差距，有時我們會因為一個小錯誤，而不斷自責、懊悔，也會因未知的未來而感到焦慮、不安，但經歷犯罪事件的人，這些情緒感覺像是被放大一百倍一樣，被負面情緒影響的痛苦也會隨之增加。

而在書中，作者提到的「共感疲勞」，讓我印象深刻。每個人面對不同事情會有不同反應，就像看電影時，有人會因劇情而流淚，有人則毫無情緒波動，在犯罪現場的工作人員也是如此，感受會有所不同，共感能力強的人，感受會更深刻，甚至久久難以忘懷，但犯罪現場又是如此衝擊人心的事，久而久之可能就會出現共感疲勞，但他們不是沒感覺，而是情緒疲勞或是過度處於他人的痛苦之中。其實「共感」是我曾經認為最痛苦的能力，甚至想擺脫它，因為共感能力太強，有時情緒也會隨之被影響，也可能因接受到太多某個重大事故的資訊，而出現低落的情緒，感覺與共感疲勞有相似之處，就是接受太多他人痛苦的資訊，而把自己困在其中，不過看完這本書之後，我覺得共感這項能力，雖然會帶來痛苦，但也能帶來幫助，它能讓我看見許多不一樣的情緒，也或許是因為有了共感，而讓我更加珍惜且感受到快樂的價值。

如同書名一樣，人們可以選擇原諒或不原諒，決定權在我們手中，但書中寫到的受害者，卻可能因各種因素，導致選擇出與自己內心不相符的答案，有時做出一些決定，難免都會受到外界的影響，甚至在書中，還有被加害者威脅的受害者，使受害者被迫和解等，但不同的選擇會帶來不同的結果，不僅是在判決上而已，我們的一生都存在著許多「選擇」，有時會因選擇而得到更好的，也

會因為選擇而懊悔，得到不好的處境，沒有人能夠每次都決定出對的選擇，我也不例外，時常會懊悔過去的一些決定，總會想如果我當時不這麼做，我是不是會過得更好，但就算是錯誤的選擇，也有可能帶來意外的收穫，造就現在的自己。

四、討論議題：

- 1.如果沒有人們預期的受害者樣子，就該被懷疑嗎？
- 2.如何預防加害者的報復？
- 3.如何避免在各種壓力下，做出與自己內心不相符的選擇？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智

科 別：

名 次：甲等

作 者：許惠婷

參賽標題：可以強悍，也可以示弱的讀書心得

書籍 ISBN：9798573296683

閱讀書名：可以強悍，也可以示弱：有身段也有手段，人生的規矩我說了算

原文書名：

書籍作者：黃大米

出版單位：同心出版社

出版年月：2023/06/01

版 次：

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者黃大米曾任電視台記者，透過嫻熟文字力以及一篇篇人生寫實故事，在臉書累積出二十幾萬追蹤者，文章經常被各大媒體轉載。黃大米用他的人生撰寫這本書，以人生中的成與敗顯現出了真實性。坦然地將自己跌倒過的地方寫

下，23 篇又痛又暖的人生對策，讓你即使在低谷，也有勇氣起飛，並且飛得更高更遠。

二、內容摘錄：

1.夢想這事情，當然需要一點堅持，但可能沒有人跟你說，夢想需要隨著你的格局不同，隨著人生階段不同，去做調整。(P.125)

2.人生禍福難料，誰都可能傷害你，最重要的不是凝視那些傷害，而是堅強地往前走出新的康莊大道。(P.67)

3.世間所有別人對你的喜怒好惡都如天上的月亮，初一十五不一樣，不用太在意，但確實可以對每件事情盡力而為。(P.69)

三、我的觀點：

人生不是考試，不同於我們在考卷上所面對的選擇題或申論題，沒有標準答案、也無法用分數來衡量對錯，那麼，人生該如何前進呢？作者黃大米在這本書中便舉出他人生中的經歷，告訴我們這道問題的答案。這些真實的經歷，彷彿在提醒我們，人生的路不是照著誰的範本走，而是一步一步踏出屬於自己的

節奏與方向。每一次迷惘或低潮，或許正是通往成長與突破的起點。

在這本書中作者提到當面對職場當中位階較高的大牌藝人耍大牌時，我們該如何面對這項行為。作者說「只要你夠有影響力，夠強大，多數規則都可以由你來做決定。」一班遇到被他人所指揮或者是說不得不同意他的決定，以上這些情況對我而言覺得為什麼我沒有選擇的權利？像是在一些分組活動當中，我多半是跟隨組長的指令行動，但當我面臨與組長甚至是組員們之間的觀點不同時，也只能安靜地聽從組長的指示。

以作者的想法來解釋我這份困惑，或許未來的我在分組的一開始就該跳出來擔任組長的角色，發揮出領導力，帶領組員，再者，也能試著鼓起勇氣去和組員們討論分析，不該僅僅是封閉自己的想法，總是選擇當弱者。相信能力足夠強大時，變不必再隱忍著自己。

「明白所有榮耀都有保存期限，得意時謙遜對人，日後平凡度日時，就比較不會感嘆萬千。」這句話是作者藉由一位記者的經歷得來的體悟，她說到當記者失去了麥克風及鏡頭，被打回原形，才瞬間意識到自己什麼都不是。在國中時的我，是班上領頭羊，在成績這方面上，總是我們這群人獨得勝利，那份優越感便在我身上停留一兩年，直到升上了高中的新班級，班上的每位學都非常的有實力，隨著課業難度的加強，我也在讀書這件事上受到了挫折，再加上班上的同學們頭腦都十分的靈活，種種因素下，我的心理壓力隱隱的加深。儘管現在的我在高中課業上已漸漸步入正軌，但過去的斷崖式失志也讓我明白我不能

因此感而過於優越，在我所在的高中之外，是一片不知大小如何的大地，擠滿了世上所有的人才，前三志願的學生、國外留學的才子，這些都是能力高出我極多的人。以我個人國中時的經驗，且藉由作者書中所提出的觀點，我明白自己不能安於現狀，應力求突破。

身為寫作網記的作者，或多或少會受到一些酸民的批評，像是「你寫這些造假文章，不要臉」、「不要用高薪數字騙瀏覽率」，人紅是非多，一旦有了名氣，所做所為都會被放大檢視，而這些子虛烏有的聲音，作者卻有不同的看法，她認為人生當中的任何人都有可能傷害你，最重要的不是凝視那些傷害，而是堅強地往前走出新的康莊大道。我從過去就非常不擅長數理方面的課業，我不明白為何我的父母總是愛嘮叨我這件事，久而久之，我愈來愈反感他們的這些話語，我不理解他們為什麼看不到我在其他科目的表現，只是一味的放大我的這項弱點。上了高中以後，面對著升學壓力，我不得不加深我數理的能力，再加上父母的嘮叨，其實我反而希望我能證明給他們看，不求能力到達多高，只求能比過去的我更加進步，也希望我與父母未來能達成共識。這也就是為什麼作者在這個經歷的標題為「感謝酸民」，我想，所有的批評一時間也許受不了，但我們終究得解脫。

作者將多項人生經驗寫在這本書中，用最真實的故事，告訴我們：「人生該如何前進，並沒有固定的模板，也沒有標準答案，唯有持續向前、不斷改變與提升自我，才能走出屬於自己的道路。」「書中的每個觀點與體悟，都像是一盞盞明燈，在我內心曾感到迷惘或挫敗的時候，提供我不同的思考角度。」無論

是面對權力不對等的局勢、人際間的矛盾、課業上的低谷，甚至來自他人的批評與不理解，這些看似困難的時刻，其實都是塑造更強大大自我的養分。

我逐漸懂得去欣賞那些打擊與挑戰，因為它們讓我認識自己的不足，也激發我成長的動力。正如作者所說：「最重要的不是凝視那些傷害，而是堅強地走出自己的康莊大道。」未來的我，會繼續努力成為一個能掌握自己人生節奏的人，不再因他人的眼光而自我懷疑，不再因短暫的得意而忘了謙遜。感謝曾經那個努力掙扎、不完美卻不放棄的自己，因為有那樣的我，才会有今天的清醒與堅定，並持續前往那個更好的未來。

四、討論議題：

1.面對人生困境該以什麼態度面對？

2.怎麼將挫折轉為成長的動力？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：三

班 級：高三義

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：潘虹錡

參賽標題：遇見心想事成的自己讀後心得

書籍 ISBN：9.7895733355e+12

閱讀書名：遇見心想事成的自己

原文書名：遇見心想事成的自己

書籍作者：張德芬

出版單位：皇冠文化出版有限公司

出版年月：2020年06月29日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

阿南原本是個平凡的農夫，某天在山腳下耕作時，聽到月葉公主招親的消息，決定踏上尋找「秘密之寶」的旅程，希望藉此贏得公主芳心。途中，許多人因貪念或水土不服放棄，只有阿南堅持本心、抵擋誘惑，學會了「心想事成」的

秘密。在神秘學院，他與女主角阿秀相遇，兩人一起學習辨識內心的真正需求，並探索大自然的振動頻率。經歷自我認識後，阿南的內心變得更加清晰，並開啟了全新的奇幻旅程。

二、內容摘錄：

1.真正的自由就是能夠理解到，你不必聽信腦袋裡的那個聲音，而且想思考的時候就思考，想停下來的时候就停下來。(P.137)

2.你從小採取的慣性反應模式是可以改變的。每當有人帶著輕蔑的眼光看你，你可以感覺羞辱、自卑，也可以覺得好玩、可笑，不是嗎？(P.151)

三、我的觀點：

剛開始我一直以為「心想事成」只是故事書裡才會出現的橋段，是種不切實際的幻想。可是在讀完《遇見心想事成的自己》這本書之後，我開始對這句話有了全新的理解。書中描繪了宇宙的奧妙與人心的力量，讓我開始懷疑：我們的想法真的會被某種看不見的力量回應嗎？當內心懷抱著一個明確的願望，並付出行動時，事情似乎就會一步步朝著那個方向發展；反之，當心中充滿擔憂與恐懼，不想發生的事卻偏偏會如影隨形，甚至變得更糟。一開始我也以為這些

只是偶然，是運氣好或壞的問題，但細想之後，會發現有些事情真的難以用「巧合」來解釋。

書中的主角阿南是一位平凡的農夫，原本只是過著日復一日的生活，沒想到因為偶然聽見公主招親的消息，展開了一連串意想不到的旅程。他遇見了王子，進入神祕學院學習，甚至在迷路的時候，遇見了一位能幫助他平衡理性與感性的重要人物。這些「剛好」出現的人與事件，看似是命運安排，實際上卻與他內心的渴望息息相關。如果他一開始沒有那股想要突破現狀的決心，或許這些轉機也不會出現。這讓我開始理解，故事雖然是虛構的，但背後傳達的理念卻很真實：當一個人對未來有清晰的想像並願意付諸行動時，整個世界真的會悄悄地幫助他實現夢想。這也讓我不禁反思自己在日常生活中，有沒有曾經經歷過類似的時刻？

在我自己的生活中，也確實有幾次「心想事成」的經驗，雖然當下不一定看得出來，但事後回顧就會發現，結果與自己當初的想法幾乎不謀而合。像是高二下學期的期末考前，我特別希望能提升成績，因為知道升上高三後壓力會更大，如果能先建立自信，之後面對挑戰會比較不慌。那段時間，我每天都在提醒自己要專注，盡量不被外界干擾。甚至在筆記本上寫下自己的目標分數，當成激勵自己的動力。考完後公布成績，我竟然在幾科有明顯進步，尤其是原本比較弱的數學，竟然第一次達到平均以上。當下我真的很開心，也開始思考，或許就是因為自己有了強烈的信念，才促使自己更有動力去準備。不過也不是每一次都會成功。有一次段考前，我抱持著跟之前一樣的期待與信心，結果考

出來卻比前一次退步許多，讓我一度懷疑「心想事成」這件事到底還靠不靠得住。但冷靜下來後我發現，那段時間我雖然有努力讀書，但心態上有點太急躁，導致準備得不夠細緻。那次的失敗反而提醒我，「心想事成」不是只是許願，更重要的是清楚自己想要什麼，並且找到對的方法與節奏前進。

這本書帶給我最深刻的啟發，就是讓我重新認識了自己內心的力量。原來，每個人其實都擁有創造未來的能力，只是大多數時候，我們沒有意識到自己的想法有多強大。我以前總以為，成功的人只是比較幸運、比較聰明，但現在我慢慢理解，也許他們只是比別人更清楚自己要什麼，並且有勇氣去追求。「心想事成」不是一種神奇的魔法，而是一種結合了信念、行動與持續努力的生活態度。如果我們願意花時間傾聽內心的聲音，並且堅持朝著那個方向前進，說不定某一天，我們真的會成為那個「遇見心想事成的自己」。

四、討論議題：

1.真正的心想事成始於深刻認識自己內心的真實渴望，只有明確知道自己想要什麼，並積極採取行動，才能一步步將願望化為現實。空想與盲目許願無法帶來改變，唯有覺察內心與付諸行動，才有可能真正達成目標。那麼，我們是否真的了解自己的內心，並願意付出行動來實現夢想呢？

2.書中強調心想事成是自我覺察的結果，這讓我們在追求目標時不會迷失方向，懂得辨別真正的需求，也能在遭遇挫折時調整心態，堅持下去。這種覺察和行動的結合，是克服困難、實現願望的關鍵。我們又該如何培養這種覺察力，面對未來的挑戰呢？？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智

科 別：

名 次：甲等

作 者：張沛鈴

參賽標題：可以強悍也可以示弱的讀後心得

書籍 ISBN：978-957-32-9668-3

閱讀書名：可以強悍也可以示弱

原文書名：

書籍作者：黃大米

出版單位：遠流出版事業股份有限公司

出版年月：2022 年 8 月 1 日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這本書主要是在講一個我們平常不太會仔細想的觀念：人不一定要一直表現得很堅強，也不代表一直柔軟就是脆弱。它想傳達的是，真正有力量的人，其實是能根據不同情況去選擇「什麼時候該強悍、什麼時候可以示弱」的人。

二、內容摘錄：

1.你的存在能夠威脅別人時，代表你有實力。即便因功高震主遭到誅殺，也請不要哀嘆，此處不留爺，只要爺有實力，一定能在他處有一片天。(P.19)

2.當你弱的時候，你會常感受到人心險惡，人人都想踩你一腳。當你強大了，大家忙著討好你，你會覺得世界上的好人變多了。你可能覺得這些人太現實，這樣的人很討厭，如果你想改變處境的話，請努力把自己變強大，因為這個社會的運作規則是由強人制定的，強人的時間就是中央標準時間。(P.40)

3.世界上沒有任何「得到」是應該的，即便親如父母。(P.57)

4.無路可退時，活下來才是最重要的事。(P.71)

三、我的觀點：

市面上有很多關於勵志與人生大道理的書籍，《可以強悍也可以示弱》也是其中之一，但與其他書不同的是，它透過一則則小故事，讓原本抽象、生硬的文字巧妙地融入具體的生活日常中，使人能在生命的每個階段看到它的影子，比起閱讀長篇心靈雞湯，更能帶來深刻的觸動，也引發讀者思考其中的緣由。以下是我從書中摘取的四段令我印象深刻的句子，以及我在回想自身經歷後所產

生的共鳴。

當我看到「即便因功高震主遭到誅殺，也請不要哀嘆，此處不留爺，只要爺有實力，一定能在他處有一片天。」這段話時，不禁想起以前在國一、國二時，我還在摸索適合自己的讀書方式，成績總在中下段徘徊。直到國三，我突然開竅了，全心投入學習，成績突飛猛進，一下子沖到班級前段。可是，當我開始被老師稱讚、受到同學關注時，心裡卻莫名感到不安，我怕自己變得太突出，怕那種「鋒芒畢露」會讓原本成績好的同學對我產生敵意，甚至是忌憚。我開始懷疑，自己是否真的該這麼努力去展現自我。這段文字提醒了我——真正有實力的人就不該畏懼發光，如果因此被討厭，也代表我已足夠強大，與其躲藏，不如坦然接受自己的光芒，因為只要我有實力，就不怕沒有屬於自己的一片天。

當我看到「如果你想改變處境，請努力把自己變強大，因為社會的運作規則是由強人制定的，強人的時間就是中央標準時間。」這段話時，不禁想起國一、國二那段成績還處在班上中後段的時期。那時我常向班上成績好的人請教問題，但每當我問的是一些比較基本、只要套公式就能解的題目時，對方總會流露出一種難以察覺的不屑，彷彿在說：「這種題也不會？」語氣中也常常參雜不耐煩，讓我感到不知所措。那時我才明白，當你不夠強大時，就很難被真正尊重。這段文字提醒了我——如果想改變自己的處境，就必須讓自己變強。不是說一定要多厲害或贏過誰，而是要讓自己有能力面對那些讓我不安、讓我想逃避的狀況。

當我看到「世界上沒有任何『得到』是應該的，即便親如父母。」這段話時，不禁想起小時候的我，總覺得爸媽給我買東西、滿足我各種需求都是理所當然的。當他們偶爾拒絕時，我還會生氣，甚至覺得他們不夠愛我。直到長大後才意識到，其實父母也是普通人，他們花的每一分錢、付出的每一分力氣，從來都不是「應該」的，而是出自於對孩子的愛，是一種選擇而不是義務。這段文字提醒了我——感恩不應該只在特定節日，應該融入日常生活中。學會珍惜、感謝，才是真正長大的開始。

當我看到「活著這件事情本來就沒有標準答案，每一個跟你想法不同的人，都能啟發你思考『原來這樣也可以』。」這段話時，不禁想起有一位同學曾說，她高二時要去英國當交換學生，當時我很震驚，因為在我們這個被升學壓力包圍的環境下，大家幾乎都只把「考上一所好大學、念研究所」當作唯一的目標，但她卻選擇了一條不一樣的路，去國外體驗更自由開放的教育環境，發展自己的興趣。那一刻我突然意識到，原來人生不是只有一種活法。我選擇留在臺灣讀書，透過學測考上好大學；她選擇出國當交換學生，鑽研自己的興趣。每種選擇都不一樣，但只要是你真心想走的，那就是最適合你的路。

《可以強悍也可以示弱》是這本書的書名，喻指人要有彈性、可變動的能力。面對不同的情境時，不可能只靠一種態度去應對，有時候要堅強、有原則；但有時候，示弱、退一步反而是更成熟的選擇，這並不是懦弱，而是能夠看清狀況的智慧。在人生的際遇中，即使遭遇了一次又一次的挫折和困難，也要努力站起來，把命運掌握在自己手中。

四、討論議題：

1.柔軟與堅強之間的平衡。

2.自我成長。

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智

科 別：

名 次：甲等

作 者：邱國軒

參賽標題：可以強悍，也可以示弱的閱讀心得

書籍 ISBN：9789573296683

閱讀書名：可以強悍，也可以示弱

原文書名：

書籍作者：黃大米

出版單位：遠流出版事業股份有限公司

出版年月：

版 次：

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

《可以強悍，也可以示弱》由擁有豐富媒體與職場背景的黃大米以 23 則短篇分享她從職場挫折到人生成長的真實故事。書中她表達自己歷經低谷，也展現奮起的勇氣，教大家在不同人生階段學會堅強與柔軟並存，掌握進退之道，展

現情緒智慧。適合歷經職場瓶頸的職場人，也適合踏入社會的新鮮人閱讀，從中找到共鳴與勇氣，學會以更灑脫的方式前行。

二、內容摘錄：

1.有身段也有手段，人生的規矩我說了算。(封面)

2.重要的不是誰重視我們，而是在這樣競爭且新人輩出的商業市場上，可以永遠說一聲，我還在！（P.56）

3.活在人世間，被誤解是常態，也因此被理解才顯得珍貴。（P.56）

三、我的觀點：

「可以強悍，也可以示弱」是記者黃大米的作品。書中作者用自己最真實的經驗，道出許多人生中的體悟和道理，其中有不少句子讓我印象深刻。

「重要的不是誰重視我們，而是在這樣競爭且新人輩出的商業市場上，可以永遠說一聲，我還在！」這句話深深打進我的心裡。身為直升第一班的學生，同學們都很優秀，各個多才多藝，甚至曾讓我覺得很沒自信。但就像文中說的，

「示弱」也是人生的必要手段。我沒必要再為自己的缺陷而感到自卑，更應該看到自己的優點，然後大步向前。能進入直升第一班，本來就是一種肯定，能夠在學業上付出，更是我的優勢，因為這代表著我即使面對不喜歡的事物，也仍願意全力以赴。我不需要和別人比較，即使我不是最耀眼的人，但當我學會尊重自己的步調，並以溫柔的眼光看待自己，我相信經過磨練的我，也能在這個競爭激烈的社會中，自信且大聲地說出：我還在！

「每個孩子都一定會想要從父母那得到最多的偏愛，只要家中有兩個小孩，手足之間的競爭就一定存在。」這段話讓我想到從前的自己，也曾因為覺得父母更疼愛弟弟而感到失落。但隨著年齡增長、心境轉變，我開始明白父母都深愛著我們，只是方式不同。我是個成績好的孩子，認真讀書且內向乖巧；弟弟雖然成績並不突出，但在做簡報和剪輯方面非常有才華。我們雖然走著不同的路，但父母都同樣地支持我們。愛或許不一定能公平分配，但總能深深烙印在每個人心中。我很幸福，有著感情融洽的弟弟和深愛我的父母，我和弟弟也都正以各自的方式，努力成為父母的驕傲。

「人生路上期許自己飛高一點、爬高一點，風景也會好一點。」我因為性格的關係，常常安於現狀，不喜歡走出舒適圈，覺得做好份內的事就好了。但後來我漸漸發現，如果只是停留在原地，便看不到更多可能。於是，高一的我同時擔任糾察隊隊員和總務股長。這些都不是輕鬆的工作，也常讓我感受到壓力。從前的我可能會因此退縮，但現在的我已有了向前的勇氣。即便過程中遭遇許多困難和挫折，但也正因如此，我學到很多。我體會到身負重任的壓力，更能理解幹部工作的辛苦；也因為歷經磨練，我已經有自信望向更高、更遠的地

方。我開始相信，適當要求自己便是最好的成長方式，把目標放得更高，嶄新的風景就會在眼前出現。

「有身段也有手段，人生的規矩我說了算。」人生很苦，難免會遇到許多挫折，但當我們以更正向的心態去面對困難，便會發現自己擁有淡定的心靈與強大的實力。我和作者一樣，相信人生中沒有解決不了的事。路還很長，看淡一切，不一樣的風景就在前方。

四、討論議題：

職場生存之道。

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：三

班 級：高三愛

科 別：

名 次：甲等

作 者：張益源

參賽標題：春日裡的陽讀後心得

書籍 ISBN：978-986-91519-6-2

閱讀書名：春日裡的陽

原文書名：

書籍作者：晨羽

出版單位：城邦出版

出版年月：2015/07/02

版 次：

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

晨羽是一名擅長撰寫感情類小說以及故事，內容中都是一些發生在生活中的遺憾，利用第三者來回顧過往。

內容主要是在講一個成年人及一個高中生的感情故事，成年人主要是用倒敘法來解說這段感情，高中生則是藉由身旁的朋友或關係來解說。

二、內容摘錄：

1.我不難過，不是因為堅強，而是因為，還有一個人，願意聽我說話。(P.12)

2.「妳為什麼會喜歡我？」

青蘋果妹妹：「因為你對我最好。」

紅蘋果姊姊：「因為你不在乎我。」(P.25)

3.春日裡的陽光是最溫柔的存在，而那個人，就站在春陽下的暖風裡，對她微笑。(P.52)

4.站在記憶裡徘徊不去，是最傻的人。(P.73)

三、我的觀點：

在晨羽的筆下，《春日裡的陽》不只是一段青春的故事，更是一場關於自我療癒與情感重建的旅程。讀完後，我最大的感受，是原來人生中那些我們曾經以

為跨不過去的傷痛，都能在某個不經意的瞬間被照亮，正如書名：「春日裡的陽」，象徵的是希望與重生。

故事的主角陸之陽，是一位過去曾受過情感創傷的女孩。她選擇封閉自己，壓抑情緒，讓內心長時間處於無聲的自我防衛之中。她對自己說「不提、不想、不記得」，彷彿能讓那些過往煙消雲散。然而，傷口不是因此癒合，而只是被掩埋得更深。直到另一位角色——邵曉春的出現，才讓她的世界開始鬆動。邵曉春是那種自帶光芒的存在，像春天的陽光，不張揚、卻溫柔而持久地照亮他人。

她們之間的關係，不是傳統愛情小說中常見的激情與轉折，而是透過生活中一點一滴的接觸，逐漸靠近彼此的心。這種慢慢建立起來的情感，比突如其來的告白或劇烈衝突更貼近現實，也更容易讓人產生共鳴。

我特別喜歡書中的一句話：「我不難過，不是因為堅強，而是因為，還有一個人，願意聽我說話。」

這句話深深打動了我。許多時候，我們總被教導要堅強、要獨立，彷彿脆弱是一種錯誤。但事實是，我們之所以撐得下去，不是因為內心強大，而是因為曾經有一個人願意理解、傾聽與陪伴。我想起自己某段低潮期，也是因為一位朋友的默默守候，才讓我慢慢走出陰霾。那種「你什麼都沒做，但你在」的陪伴，就是最大的救贖。

另一句我印象深刻的對白，是：

「妳為什麼會喜歡我？」

青蘋果妹妹：「因為你對我最好。」

紅蘋果姊姊：「因為你不在乎我。」

這段對白簡短，卻一針見血。人們為什麼會喜歡上一個人？有時是因為被溫柔對待，有時卻是因為那個人全然不在意自己。這裡透露出情感背後的矛盾心理——我們渴望被珍惜，也渴望挑戰自己無法掌控的人。這讓我思考，不只是角色的選擇，也是我們每個人在感情中可能經歷過的迷惘與拉扯。

晨羽的文字風格十分細膩，她不急著用劇情震撼讀者，而是用平靜的筆觸，層層描寫人物的心境轉變。《春日裡的陽》之所以讓人難以忘懷，是因為它把成長過程中的「不完美」描寫得非常真實。我們每個人或多或少都曾是陸之陽，曾經受傷，曾經想逃避，但也都希望有一個人能出現，陪我們走過低谷。

小說的結尾並沒有給出一個「皆大歡喜」的童話式收場，但卻留下一種餘韻：人生不需要完美的結局，只要我們仍然願意往前走，就已足夠。而這種開放式的結局，其實也是一種鼓勵。它告訴讀者，即使現在的我們還在黑夜中，只要願意等，春日的陽光就會來臨。

讀完《春日裡的陽》後，我更加確信：真正觸動人心的作品，不是那些讓你眼淚潰堤的情節，而是那些讓你靜下來，重新審視自己過去與當下的瞬間。晨羽

用一個簡單的故事，提醒了我們：你可以脆弱、可以後悔、可以失敗，但永遠不要關上自己與他人連結的那扇窗。因為你永遠不知道，下一道照進來的陽光，會不會就剛好為你而來。

四、討論議題：

- 1.討論要如何在那段被人受欺負時反抗他們？
- 2.要如何去維持那段已經過去，但還依依不捨的感情？
- 3.要怎麼去緩和家庭生活及跟家人關係？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：三

班 級：高三節

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：林姿廷

參賽標題：殺死一隻知更鳥的讀後心得

書籍 ISBN：7544722767

閱讀書名：殺死一隻知更鳥

原文書名：To Kill a Mockingbird

書籍作者：哈波·李

出版單位：譯林出版社

出版年月：2012 年 9 月

版 次：無

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

《殺死一隻知更鳥》由美國作家哈珀·李於 1960 年出版，並獲得普立茲小說獎。故事以 1930 年代阿拉巴馬州小鎮為背景，由小女孩史考特的童年視角展開。她的父親阿提克斯是一名正直律師，為遭誣陷的黑人男子湯姆辯護，但最

終仍因種族歧視而敗訴。小說透過審判揭露社會的偏見與不公，同時呈現史考特與哥哥的成長歷程。「知更鳥」象徵無辜善良卻遭傷害的人，傳達保護弱者的寓意。作品涵蓋種族不平等、良知與勇氣，與同理心的重要。

二、內容摘錄：

1.勇敢是當你還沒開始時就已經知道自己會輸，可你依然要去做，而且無論如何都要把它堅持到底，你很少能贏但有時候也會贏。(P.138)

2.你永遠不可能真正了解一個人，除非你站在他的角度考慮問題，除非你鑽進他的皮膚裡面，像他一樣走來走去。(P.35)

三、我的觀點：

《殺死一隻知更鳥》講述了一個小女孩從童年走入現實世界的歷程，也讓我第一次這麼深刻地體會到「正義」與「偏見」之間的拉扯。故事發生在美國南方的一個小鎮，主角史考特和哥哥傑姆在父親阿提克斯的教養下，原本過著單純快樂的童年。但因為父親接下一起敏感的官司，一切開始起了變化。阿提克斯是一名律師，他決定為一位被誣陷的黑人男子湯姆·羅賓遜辯護。湯姆被指控強暴一位白人女子，即使證據顯示他是無辜的，但整個社會卻早已用有色眼光

看待他。史考特與傑姆也因此承受來自學校、鄰居甚至親戚的冷眼與攻擊。他們第一次發現，原來一個人的正直與努力，可能敵不過社會的偏見與仇恨。

在這個案件中，阿提克斯沒有因為壓力而退縮。他勇敢地站上法庭，冷靜有理地陳述事實，努力讓陪審團看見真相。這一幕讓我非常感動。我想，如果是我，是否有勇氣在眾人不理解甚至敵意中堅持自己的信念？阿提克斯用行動教會孩子，也教會我們：所謂的正義，不是討好人心，而是即使全世界不認同，你也仍選擇做對的事。然而，即使阿提克斯再怎麼努力，湯姆仍被判有罪，最終甚至在逃跑中被槍殺。這個結果讓傑姆無法接受，他認為世界太不公平。而史考特雖然年紀還小，卻也開始意識到，成年人並不像她想像中那麼有理智與公平。我看到這對兄妹的成長，也不禁反思：我們的社會是否也存在著看不見的偏見？

除了法庭上的正義議題，我也很喜歡書中那位神秘的角色阿布。他原本被大家視為怪人，傳言滿天飛，但最後他卻默默救了史考特和傑姆的性命。他不曾出聲，也不求回報，只是靜靜地守護著他們。史考特最後站在阿布家門前，忽然明白了父親說過的那句話：「你永遠無法真正了解一個人，除非你站在他的角度看事情。」這句話我一直記得，也提醒我在面對他人時要學會換位思考。這本書的故事雖然發生在遙遠的美國，但其中的許多情感與衝突，其實在我們的生活中也常常出現。也許不是種族，而是性別、家庭背景、外貌或學業成績，我們常常會在不知不覺中，用既定印象看待別人，也因此錯過了理解與尊重的

機會。

讀完《殺死一隻知更鳥》後，我心中湧出了很多情緒。既有對湯姆遭遇的憤怒，也有對阿提克斯堅持正義的敬佩，更有對史考特和傑姆從純真到成長的深深共鳴。我想，正是這些真實又複雜的情感，才讓這本書如此經典。它也讓我想起國文課上的《威尼斯商人》，夏洛克因為是猶太人所以得不到所謂的正義與公平甚至還成了不佔裡的那一方，我不禁反思正義到底是什麼？難道人多就是正義嗎？那些不同的種族就沒資格得到正義嗎？最後，這本書不只是一本小說，更像是一面鏡子，照出我們每個人的選擇與勇氣。這本書讓我明白，即使世界充滿不公平，我們仍然可以選擇做一個有同理心、有勇氣、願意相信正義存在的人。這樣的信念，也許就是我們每個人在成長過程中最需要學會的。

四、討論議題：

- 1.社會該如何改善種族歧視所帶來的不公正？
- 2.家庭教育能否幫助孩子面對社會偏見與不平等？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一智

科 別：

名 次：甲等

作 者：江崇佑

參賽標題：快思慢想讀後心得

書籍 ISBN：978-000-216-135-0

閱讀書名：快思慢想

原文書名：Thinking， fast and slow

書籍作者：康納曼

出版單位：遠見天下文化出版股份有限公司

出版年月：2021年5月26日

版 次：第二版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

康納曼是以色列裔的美國心理學家，專長於行為經濟學與認知心理學，特別研究人類在不確定情境下的判斷與決策。他與同事特維斯基共同提出「前景理論」，顛覆了傳統經濟學中人類是理性決策者的觀點。2002年，他因此獲得諾

貝爾經濟學獎，成為首位獲此殊榮的心理學家。他的代表作《快思慢想》在全球大受好評。

這本書探討人類思考的兩種系統：直覺快速的「快思」與理性緩慢的「慢想」，揭示我們常因認知偏誤而做出非理性決策。

二、內容摘錄：

- 1.我們為什麼要在乎閒聊？因為我們在閒指出別人的錯誤並貼上標籤，遠比看出自己的錯誤容易。(P.19)
- 2.大自然把人類放在兩個統御他的主人下面，痛苦和歡樂。它們指出我們應該怎麼做，以及決定我們將怎麼做。(P.487)
- 3.你所看到的就是全貌。(P.127)
- 4.我今天心情非常好，這表示我的系統二比平常虛弱，我得更加小心。(P.103)
- 5.要小心不要落入結果的偏見，這一個很笨的決定，即使最後沒事了，它還是一個笨決定。(P.275)

三、我的觀點：

《快思慢想》光這本書的標題就深深地吸引了我，讓我感覺就是在探討人類思考模式的一本書，而且還是諾貝爾經濟學獎得主康納曼的著作，一個心理學家卻可以拿到諾貝爾經濟學獎？光想想就覺得這個人不簡單。我想這本書不單單只是讓我更加了解自己大腦思考模式的一個機會，更可能會是改變我思維的轉捩點。光書名就讓我很好奇我們的思考模式真的有分「快」和「慢」嗎？「快思」和「慢想」分別是什麼？差在哪裡？看完後我才了解，我剛剛的問題其實有關「慢想」，因為可以讓人去想、去思考；那快思是什麼？講直白一點就是直覺。

在看這本書的時候，我一直點頭，因為書中有講兩個核心概念，讓我有一種「對對對」的感覺，「系統一」我們大腦中的直覺，全天都在啟動、反應快速但容易出錯；「系統二」是慢慢想、深度思考、較為謹慎、理性的思考模式。正常來說，我們日常生活都會由系統一主導，因為它省時、省力、反應又迅速，也正因如此，我們出錯的比例就會提高不少，但如果我們都用系統二來做事的話，雖然出事的比例會降低，但會非常的耗費心力，並且很耗時，想一想也不切實際。書中有提到了許多認知偏誤的實例，我記得最清楚的大概就是「錨定效應」了吧，因為購物時常常會看到商家在做活動，例如「這件褲子原價 2000，現在只要 888!!! 你還不心動嗎？」，我之前看就會直接下手買了，所以直接當了盤子，但在我看完這一本書後，我開始會去想，這個價值是不是合理的？原價這樣正常嗎？是不是商家隨意設定的錨？雖然不能馬上得到

答案，但卻能讓我多一層思考，而這就是慢思的「本」。作者的講解，讓我意識到不是我太笨，而是人類本來就容易這樣思考，但其實我們只要停下來，啟動系統二想一想，就可以有更好的選擇，或甚至變得更加理性。

看完了這本書後我了解到，我們要在做重大決策時要把系統二給喚醒，因為它可以使我們變得更理性，也可以讓我們更深入地思考，但也不是說系統一不好，而是在對的時機要使用對的思考模式。因為本人在日常生活中確實蠻常讓系統一暴衝的，之前有幾次我算數學時，我的直覺告訴我直接這樣算，但答案錯得離譜，直到我認真的去想、去想，才把答案給算了出來，又多浪費了好多時間。我看完這本書後才後知後覺，這本書說的真對，這時候已經不是知識的不足了，而是太相信自己的判斷了，現在的我在做決定前都會停下來問問自己，雖然會慢一點點，但至少能讓我更安心。

《快思慢想》這本書讓我了解到其實很多時候我們並沒有自己想像中的理性，我們可能會因為其他的外在影響就改變了當下的選擇。所以現在我希望以後做出決定前可以慢下來，讓那個穩重的「系統二」出場。總而言之，「快思」像是遊戲中的角色，而「慢想」像是角色中的技能。

四、討論議題：

在經濟學中假設人是理性的，但實際上我們的判斷常常被感覺與經驗牽動，那麼該如何訓練自己的慢想能力，讓自己不要常常被直覺牽著走呢？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：何沛謙

參賽標題：可以強悍也可以示弱的讀後心得

書籍 ISBN：978-957-32-9668-3

閱讀書名：可以強悍也可以示弱

原文書名：

書籍作者：黃大米

出版單位：遠流出版事業股份有限公司

出版年月：2022 年 8 月

版 次：初版一刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

最誠實的黃大米，給你看她跌倒的狼狽，也展現她奮起的強悍，這才是真實的人生。23 篇又痛又暖的人生對策，讓你即使在低谷，也有勇氣起飛，並且飛得更高更遠。這麼多年來我體悟到：這個世界沒有必然的規則，就像人生也不是

只有一條路可走。做人可剛強可柔弱，唯有持續前進，不停改變，所有的機會都是從此開啟。

二、內容摘錄：

1.世間所有別人對你的喜怒好惡都如天上的月亮，初一十五不一樣，不用太在意，但確實可以對每件事情盡力而為。(P.09)

2.能讓你不斷進步的人也只有你自己，當你開始相信自己，努力地想辦法，用行動力解決困境時，敵人就不見了。當你專注在前進，怎有空理會他人(P.27)

三、我的觀點：

人生很長，找到適合自己的那條路也許很難，但不只有一條可以走。做好自己，不斷努力朝未來前進，會獲得更強大的自我。這本書的作者黃大米是讓我很欽佩的人，她寫的篇章都使我為之動容，有時只是一句話，有時是一段長文。第一篇我最有感觸，「世界上所有別人對你的喜怒好惡都如天上的月亮，初一十五不一樣，不用太在意，但確實可以對每件事情盡力而為。」每個人都有自己的想法，我有時太在乎別人對我的看法，那些來自四面八方的意見就像洪水般將我淹沒，即使努力將自己變成他人口中喜愛的模樣，還是會冒出不好的評

論，而我最終在言論中迷失自我。其實不需要太在意別人的看法，即使它們有好有壞，選擇真正能幫助到自己的即可，不用為了營合大眾而失去自我，認真的做自己成為理想中的樣子就好。當我學會自我肯定時，別人就不會再隨意批判我；當我能夠說出我很好時，世界也會很好。否定自己很容易，但肯定自己就有點困難。我常常會聽到外界對我的質疑聲，因而在群體中，我變成那個不敢舉手、不敢真實表達想法的人，而讓他人能輕易的評判我，使我也懷疑自己做的是否正確，無法下定論。那些閒言閒語就像利刃不斷攻擊我，一次又一次的讓我漸漸不再相信自己。但內心的小天使不斷要我說「我要說」、「我一定要說」，我要跨出勇敢的一步，學會肯定自我。當我做的是正確的事情時，但別人卻否定我、批判我，應該第一時間就告訴自己「你是對的！」、「你最棒了！」等正向的話，這樣不管其他人說的話有再多攻擊性，我都能保持正向心情。面對挑戰，並且大聲告訴對方我很好，你的批評並沒有影響到我，學會肯定自己，不要太過在意別人，相信自己就是最好的，保持樂觀向上的心情看待所有事，世界都會是美好的。

每個人偶爾會遭遇挫折，挫折沒有不好，遇到後才會拚盡全力，而後發展出新的能力。每一次的挫折都是一種禮物，替下一條康莊大道開路。如同我的音樂之路，每每拿到新的曲子，總是令我發出尖叫聲，先來一聲抱怨。抱怨分配到的樂器太難，抱怨我又必須花更多時間練習了。然而幾次認真練習後，我知道一點也不難，原來是我先入為主的觀念，造成我的負面想法而覺得又是一條窒礙難行的路。成長路上，我曾經歷過許多事情，那些事情嚴重影響我的自信。每次的問題都在告訴自己，我做不到，因而因一個小失敗而放棄自己。然而卻

在看到別人站在舞台上享有成就笑容時，自己後悔為何當時沒有再堅持一下。我當時只要再堅持一下下，站在舞台上享有掌聲關注的就是我了。俗話說「失敗為成功之母」，人生不會一直順順利利，總有不盡人意之時。就好比手機裡的遊戲關卡，常遇到失敗而卡關，那些失敗挫折，在後來的關卡度過後，發現原來每個關卡，都是一種養分，滋養著自我成長的必經之路。人只有在失敗中才會啟發，因失敗不斷的磨練自己，下次能夠表現更好，而最後的成功就是先前失敗累積的經驗。所以挫折是必然的，找到解決辦法才是關鍵，每個失敗都是替未來的成功做準備。

每個人都有夢想，不論是孩童時期天真浪漫的幻想，還是長大成人後對於自身未來的期望，又或是白髮蒼蒼時未完成的心願，皆充滿著無盡的想像。想要達成夢想，除了需要一點堅持之外，還需要隨著自身格局、人生階段的不同，做適當的調整。我從小到大曾有過很多夢想，有些只是美好的幻想，例如想要一隻獨角獸當寵物、想和王子結婚過幸福快樂的日子、想要長出和仙子一樣的翅膀等等的童年想像。但也有一些只要我願意多付出一些努力，就能達到的夢想。以前覺得做不到的事情，現在可以完成了。從前對我來說困難的事，不再和以前一樣。原來我長大了，知道那些夢想原來不難。想要達成的夢想，努力過才會知道結果。縱使結果不是我想要的百分之百。但我知道那是努力過的結果。也許在某個夢想執行路上，我沒有取得我的夢想證書，然而，這個階段的夢想的執行過程，已有部份內化為我的成長養份階梯，為下一個夢想開啟新的成功之鑰，往新的階梯邁開步伐。人的一生夢想可以有無限多個，只要有心，堅持是重點。隨著年齡增長，心態有所改變，有些過去未能達成的夢想，現在

再往回看已惘然。然而過去未達成又何仿。我已長大，心態已改變，內心格局已不同，不管我的夢想是什麼，就是拚盡全力，即使失敗也沒關係，不用在意別人的話語否定，我是最棒的，我可以的，去努力實現每個夢想。

四、討論議題：

當我們遇到挫折時，要如何調適自己的身心來面對？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一智

科 別：

名 次：甲等

作 者：張邑卉

參賽標題：寂寞的十七歲讀後心得

書籍 ISBN：978-986-216-201-9

閱讀書名：寂寞的十七歲

原文書名：寂寞的十七歲

書籍作者：白先勇

出版單位：天下遠見

出版年月：西元 2008 年 9 月 15 日

版 次：1

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

白先勇，1937年7月11日，出生於廣西桂林。台灣文學家及劇作家，其代表作有小說集《臺北人》、《紐約客》，長篇小說《孽子》與散文《樹猶如此》等，是二十世紀華語文壇重要的創作者，近年較少小說作品，而是將精力轉至編寫書評與昆劇之振興。

《寂寞的十七歲》是 白先勇 的早期的短篇小說，於 1961 年發表於刊《現代文學》第十一期，主角是名十七歲少年，經歷了一段自我迷失、渴望愛與理解的成長過程。

二、內容摘錄：

1.我曉得我不討人喜歡，脾氣太過孤怪。沒有什麼人肯跟我好，只要有人肯對我有一點好處，我就恨不得把心掏出來給他才好。(P.313)

2.天已經大亮了。我聽見小弟在浴室里漱口。我的頭痛得快炸裂了一般，肚子餓得發響。媽媽就要上來了。她一定要來逼我去參加結業式，她又要在她面前流淚。我是打定主意再也不去南光了，爸爸如果趕我出去，我真的出家修行去。我聽見樓梯發響，是媽媽的腳步聲。我把被窩蒙住頭，摟緊了枕頭。
(P.330)

三、我的觀點：

《寂寞的十七歲》是一部以青少年為主角的短篇小說，作者用字樸實，卻將書中主角在青少年時期，所經歷的迷惘與孤獨，細膩地描寫下來。原生家庭下的壓力、校園中的欺凌、對於生活及自我的迷茫，全文就在這樣壓抑的氛圍中結

束。相較於作者先前的短篇小說，**It;寂寞十七歲 gt;**以第一人稱敘述，讓人能更加貼近書中主角的情感，而背景設定在十七歲，正是這樣特別的年紀，本應是揮灑熱血，追逐夢想的青春時期，但從文中感受到的，卻只有對現實生活滿溢而出的無奈，或許是因為主角在各方面都不被認可，學習、體育、人際…社會注重的一切，都不在行。然而，正是以這樣一個徹底失敗的少年為主軸的小說，才讓人能夠重新審思，世人對於所謂失敗與成功的定義。在青春成長的過程中，為什麼有些人總是被遺落？

「我覺得做人真麻煩。」從十七歲少年口中吐出的，是一句對世界失望透頂的感悟。身為家中么子，兄弟們的表現都比他好上太多了，孩子不成材，父母將自身的焦慮，轉為施加在他身上的壓力，他明白自己努力過，功課按時交，上課專注聽講，考試依然難得及格，父親說他笨，他也懷疑真是如此，漸漸地，這種自我否定的心態，化為一張名為失敗者的標籤，牢牢地貼在身上，撕也撕不掉。

楊雲峰繼承了母親白皙的皮膚，白到自己都覺得不好意思，在學校，他受到同學們的嘲諷戲弄，有時甚至是暴力相待，當然，這不過是個虛構出來的故事，卻也無形地反映出，社會對於男性的刻板標準。在背景僵化的性別文化中，他必須承受著旁人的異樣眼光，而旁觀者對於霸凌行為的無聲漠視，更是雪上加霜。如此需要關愛的青春期，伴隨他的只有無盡的壓抑，無人訴說的孤苦，一點點匯集起來，造就了他記憶中，那樣寂寞的十七歲。

然而回過頭來看，這一切的發生似乎也非必然，或許在某個契機，誰的一句關心的話語，抑或是一段傾聽的時間，便能將他帶離寂寞的苦海，無人接聽的電話，寄出的空信封，終究是比不上任何人的關懷，雖然書中配角們大多沒有作為，但也不禁讓人反思，若是身邊出現了一位如同書中主角般的人，我們又會做出什麼樣的選擇？

讀完《寂寞的十七歲》之後，心情並不是特別地悲傷，也算不上感動，反而像是找回了某種熟悉的事物，那個被丟棄在過去，卻不曾徹底遺忘的自我，曾幾何時，我們也像楊雲峰那樣，在人群中，學會不說話，盡力不出錯，不痛苦，卻也不怎麼快樂，當個逐漸透明化的靈魂，楊雲峰並非僅僅是個作者筆下的虛構人物，他在某種程度上，也代表了每個人年少時期，那個千瘡百孔，卻依然真實的自己。

四、討論議題：

若是生活中遇到一位如同書中主角般的人，是否會選擇給予幫助？如果會，會選擇透過什麼方式幫助他？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一智

科 別：

名 次：甲等

作 者：林俊廷

參賽標題：孫子不是教你詐

書籍 ISBN：957-28674-1-5

閱讀書名：孫子不是教你詐

原文書名：孫子不是教你詐

書籍作者：施芝華

出版單位：文圓國際圖書

出版年月：2003 年 12 月

版 次：無

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

施芝華 生於 1951 年 8 月 上海市人，1992 年任教研究室主任和副教授，現在為南京政治學院上海分院副教授。書中提及「奇」是孫子『詭道』的正招，怎樣奇詐，孫子說「以正合，以奇勝」。即用正兵當敵，用奇取勝。此書透過了

孫子兵法使人們可識友，可破案，可濟貧，可委任.....

二、內容摘錄：

1.人生中的諸如善意的謊言那樣種種「詭道」是可容的，可敬的，可效仿甚至推廣的。生活中我們當然願意和平相處，可是和平相處並不等於「犯而不校」(P.9)

2.世界之大，在於赤，黃，綠，青，藍，紫，解決是非爭端為甚麼要固守一種模式呢？如果我們都像陽光一樣包容兼收，紛繁複雜的世界不就都能沐浴在陽光之下了？(P.23)

三、我的觀點：

我們自出生以來，就在經歷著各種紛爭和勾心鬥角，但這並不是沒有解決的辦法。早在兩千多年前，孫武就寫出了「孫子兵法」，書中交代了如何在戰場上獲取勝利，但此書也可運用在人際社交和心理層面，這本書不僅教人如何制勝甚至達到戰而不勝的境界，實在是非常實用。

在生活中往往會出現一些衝突，但如何解決卻成了難題，孫子兵法中就有提到

要以「詭道」和「詐」來解決紛爭，但這其中的詐並不是詐騙，而是以「奇詐」和「正道」來克服困難，例如：書中就有提及「不戰而屈人之兵，善之善者也」，意思就是：「真正厲害的將軍，不是靠打仗贏，而是讓對方不戰自敗。用智慧和策略勝過用武力。」就好比跟同學起爭執受委屈時並不是大打出手就可以有效解決問題，而是心平氣和地講講道理，如果不行的話也可以尋求老師的協助。這便是書中強調的「不戰自勝」。

書中也有講到如何以更有效的方式去戰勝對手，像是：在職場上難免會有競爭對手在學校也不例外，但是盧莽行事反而會失去優勢，因此「避實擊虛」就很重要了，與其一直攻擊對方的盾牌，將對方的劍擊飛反而更有效率。此處講的是「不要硬碰對方的強項，要找對方弱點下手」跟對方硬碰硬吃虧的反而是自己，找到對方最薄弱的那一處在來上個致命一擊，才能有效的打擊對手，令對方失去自信心，從而獲取勝利。此外，「孫子兵法」強調靈活應變，在人生中時常出現預料不到的事情，古話說得好「不怕一萬，只怕萬一」現今社會因為科技的日新月異，往往使人們在一時之間接收大量訊息，讓原本的生活步調都變了，因此應對緊急狀況就顯得特別重要，如何應對和怎麼解決就成了判別能力的依據。在古代打仗也是如此，例如「兵無常勢，水無常形」，這句話說明軍隊應該根據情勢變化調整戰略，就像水會依照地形而改變形狀一樣。所以一成不變是很難在現今社會中純存活下去的。

在「孫子兵法」中讓我印象深刻的一句話就是「知己知彼，百戰不殆」，不管在任何方面了解自己和對手，方能在每一場競爭中獲勝，不論是在考試還是職

場上，都要清楚自己的能力和優缺點，並且掌握對方的特點，就像在對待情感一樣，要知道自己不好的點，並即時改正，也要了解對方心裡的想法適當地做出回應，這樣才可以在正常情況下做出最好的選擇以及判斷。

最後，我想說：「孫子兵法」教會了我們使用智慧去面對各種挑戰，而不是用蠻力草率打發問題，冷靜和思考往往能帶給我們最好的成果，靈活應變才能突破障礙，我們雖然學會了「孫子兵法」裡的「詭道」，但這並不是拿來鉤心鬥角傷害他人的，而是為了在面對困境時能做出最明智的選擇，並以另一種方式懲惡揚善，造福大眾。

四、討論議題：

孫子的詐是用來保護自己和揚善懲惡的，但要如何確保大家最終不會變成勾心鬥角，相互猜忌呢？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一智

科 別：

名 次：甲等

作 者：陳芑霓

參賽標題：我想念我自己的讀後心得

書籍 ISBN：9789573275600

閱讀書名：我想念我自己

原文書名：Still Alice

書籍作者：Lisa Genova

出版單位：遠流

出版年月：2015 年 1 月

版 次：二版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

我想念我自己這本書講述了一位哈佛大學認知心理學教授愛麗絲，在人生步入正軌，一切都美好時，罹患了早發性阿茲海默症。原本聰明、自信的她，卻被病症一點一點吞噬掉，身分認同和自我意識，都會逐漸遺忘，而她也開始重新

思考、建立與家人的關係，每一天都用新的方式去生活、去愛。

二、內容摘錄：

1.我的昨天消失了，明天還是未知數，我該為了什麼而活？我為每一天而活，我活在當下。不久的某一天，我將忘記自己曾經站在各位面前發表這次演講。然而，我會忘記不代表此刻不曾好好過。我會忘記今天，但不表示今天一點也不重要。(P.255)

2.我以前曉得心靈如何運用語言，也能夠表達自己知道的事情。我曾經知道非常多東西，但不再有人問我意見和建議了。我很想念那時候。我以前獨立自主，充滿自信與好奇心，我懷念確定的感覺。老是不確定讓人很不安，我想念做什麼事都很輕鬆的時光，想念參與周遭一切的感覺，想念感覺到有所需要。我想念我的生命和家人，我愛我的生命與家人。(P.131)

三、我的觀點：

這是個最好的時代，但也是最壞的時代，如今科技的進步，讓醫療技術逐漸成熟，許多過往讓我們感到害怕的病症，都有了預防、治療的方法，但是，還是有各式各樣的病症，讓我們束手無策，而其中最被廣為人知的，莫過於阿茲海

默症了。阿茲海默症，就是我們常說的失智症，提到它，多數人會聯想到記憶力衰退，忘記事情、認不得人，甚至走失，然而，這不僅僅是我們所聯想到的，患者最後很有可能，忘了自己，而身為照顧者，我們可以用更多的理解、陪伴、包容，讓這場記憶的遺失旅程，少一些孤單，多一點溫暖和愛，而這簡單的舉動，在這個時代，卻逐漸逝去。

我想念我自己這本小說，沒什麼華麗的詞藻、繁複的修飾，簡單的講述了一個存在於你我生活中的小故事。故事的主角愛麗絲，聰穎、果斷，在事業上所創下的成就，更讓人由衷敬佩，而就是這樣一位優秀的女性，卻察覺自己方向感變差，變得健忘，就醫後，竟是確診了早發性阿茲海默症，這個病症的罹患機率只有百分之十，而她是如此的「幸運」呢。這樣的一件事，放在任何人身上，都是一場突如其來的風暴，更何況是像愛麗絲這樣總是掌握一切、理性自律的人，曾經的她用邏輯解決問題，現在的她卻無法預測未來會如何。疾病沒有給她選擇的機會，也不曾留下一絲準備的空間，有時候，人生也如此，每一天都是現場直播，面對突發狀況，本就是兵來將擋、水來土掩，也許現在是向下跌落的一段路，但總會爬升，看到更美的風景。

在一開始面對病情時，最難的就是，該如何告訴身邊的親朋好友、工作夥伴，該如何讓他們知道，這些特殊的情緒、狀況及反應，不是因為更年期、不是粗心，是真實的，因為病情所致，對愛麗絲而言，這樣的坦白，無疑是打擊她的自信心，她得向大家坦承，她已經不再無所不能，也無法再像過去那樣穩穩掌控一切。我們也可能與主角一樣，感到力不從心、難以負荷，這時，應該選擇

坦白，結果也許是好是壞，但是，告知自己的狀況，也是一種對自己的負責。愛麗絲最初的狀況時好時壞，有時候她還能記得自己是誰，有時候卻會在鏡子前愣住，盯著自己的臉看上許久，彷彿忘了自己是愛麗絲一般，但再怎麼努力，也敵不過病情惡化的速度，逐漸的，她忘了自己愛喝的飲料、忘了自己的妹妹早已過世，每一次遺忘，對她而言，都是一種告別，告別熟悉的自己、熟悉的人生。在一次次的告別中，愛麗絲也逐漸學會與「不完美的自己」和平共處。她開始學著珍惜當下還能感受到的情感與連結，她不想等到一切都模糊了，才遺憾沒來得及說出口、沒來得及留下足跡。即使記憶會慢慢褪色，但她知道，自己愛過、努力過、存在過，便足矣。愛麗絲的故事也提醒著我們，時間如眨眼一般，一晃而過，我們要學習，如何把握時間，毫無保留的用力去愛、去珍惜。

面對阿茲海默症，我們不能改變疾病本身，但可以改變我們的態度與陪伴的方式，理解病人不是故意忘記，而是他們的大腦正慢慢遺失過去，他們的沉默，不是冷淡，而是言語已無法清楚傳達內心，而我們能做的，是不斷地提醒、陪伴，哪怕不記得我們是誰，只要我們記得他、愛他，那就夠了。我想念我自己這部小說，沒有浮誇的劇情，也沒有英雄式的逆轉，卻讓人無比動容，因為它不是一場戰勝病魔的奇蹟，而是如何在遺忘一切前，用最後的清醒，去珍惜、去愛、去不留遺憾地活著。

四、討論議題：

面對無法治癒的疾病，我們該怎麼看待「活著」這件事？