

長溪曉月

110-1 閱讀心得徵文比賽專輯

台南市瀛海高級中學編印

高中部

優勝作品

課外閱讀心得寫作報告

書名：大武山下

作者：龍應台

出版社：時報文化

一、圖書作者與內容簡介：

故事描述一位中年作家，經過佛寺師父的提點，到屏東大武山下居住。兩年間，她在屏東認識了各種人，在寂寞咖啡館裡沉靜、向祖師爺附身的阿瘦問事、與主角小鬼走過浸水營古道，並在小鬼的引導下，得知當年凶殺案的真相，替她拜訪冤獄的楊城惠，及養護中心的媽媽-梁素芹，替她傳遞最後一天的遺憾和心願。最後想起師父所說：「世間所有塵，一一塵中見。」，發現她在與小鬼相處中療癒自己，從身心脫臼的個體，逐漸學會愛與生命的哲學。

二、內容摘錄：

1.正念，不是所謂「凡事從正面想」這個世界並非只有正面，正念，是讓自己的心做一個清風流動的房間，做一條大水浩蕩的河流。(p.22)

2.生命其實做不了弊，所有發生了的，都是證據。(p.192)

3.所有的生命都是模擬的。只有死亡不是。所有的生命都是夢，只有死亡是醒的。(p.193)

4.灰冷了之後，才知道曾經熱過的是火。燈滅了之後，才知道曾經亮過的是光。念斷了之後，才知道，之前的，叫做愛。(p.194)

5.如果昨天就是今天就是明天，那在就是不在，不在就是在。沒有人可以去的山頂上，我說，一株鐵杉倒下了，你信不信呢？(p.290)

三、我的觀點：

「有一天你進入最後的、絕對的黑暗，從黑暗往回看那有光的地方，你就會知道，其實我們所有的、所有的人都是，緣那麼淺，愛那麼深。」大武山下寫的是愛、寫的是思辨、寫的是生命和哲學。

未讀前以為用一個亡魂來當主角有點驚悚，但其實亡魂要表達的是，那一份放不下和遺憾，想要用願望的方式，來傳遞給活著的人們。小鬼與父母之間愛的呈現和遺憾是這本書的一大主軸，由這份愛開始，我們看到數學家爸爸不善言詞，但深愛著自己女兒，想要一一回答那份問卷的心；看到了母親與她吵架，但已成遺憾的缺口；還看到了阿忠與小鬼之間的約定，還有最後難過、不捨、自責的心情。這三個人其實就是愛的本質：難以表達、遺憾還有不捨，也許是因為我也有這種遺憾吧，兩年前去世的奶奶是家中懂我最多、疼我最甚的長輩，在她中風後，更是希望能夠陪伴在她生命的最後一刻。但是就在段考前，奶奶去世了，我想她再也見不到我、再也不認得我，但是至少她能記得在她生命中，所聞到的愛的芳馥。

我也和小鬼一樣不喜歡聽親人反覆的叮嚀，但是我再也沒有那個機會再聽見最慈悲、祥和的提醒，每一句話也許都成為一顆星子，用自己的星光熠熠，幫我照亮迷路時闖黑的夜幕。愛其實不全然是諒解和寬恕，愛更多的時候像是在岔路做選擇。我們選擇愛一個人，把自己所有的心力、精力都給了他，託付自己的現在和未來；我們選擇原諒一個人，寬恕他的過去、接受他的現在，與他和解，也與自己的心和解；我們選擇不愛一個人，因為討厭他的某種行為、性格，與他沒有交集和聯絡。所以其實愛只是我們選擇怎麼跟一個人去相處，以及揮發自己的情感。

人們常說時間會告訴你的，然而想想，時間真的存在嗎？奧古斯丁說：「沒有人問我什麼是時間，我就知道；若有人問起，我就不知道。」這是一個我們很值得思考的哲學問題，如果時間真的存在，那麼他從哪裡開始？又會不會結束呢？如果時間只是意義上的想像，那麼為什麼時間不可以逆轉？

我希望時間存在，因為這樣我可以知道我活了多久，生命可以活得有規律、有意義，而最後我們也才能定義過去、現在和未來；但我也希望時間不存在，因為這樣我們可以再見到逝去的親人、過去的事物、不復返的青春。時間真的很矛盾，我多想能操控時間，但最終還是無能為力收場，就像作者說的，把暫時當永久，否則你什麼都不會做，因為在物理上，時間就是不能扭轉的，一段段的現在正轉變成一段段的過去，因此只有把握每一個瞬間，後悔才不會在我們的心中發芽。

還有，時間可以沖淡一切，但是逝去的人、事、物、時空能夠再次回來嗎？非洲的飢荒、中東的戰亂、全球的環境議題，都能讓時間一一去解決嗎？答案必然是不對的，因為時間和人是兩個獨立的東西，時間只是無止境的跑下去，而我們也是無止境的往下走，誰也不能對誰造成影響。我想時間是提醒我們，還活著的身心不要麻木不仁、行屍走肉，而要能找到生命和人生的意義，後悔才不會在我們的軀幹茁壯。

最後我們能看到作家在與小鬼相處的過程中，療癒了自己，這就呼應了一開始她在香港所說的，她是一個身心靈脫臼的人，無法安定下來，不知道身之所在，而且心永遠走在身的前面很遠的地方，彷彿總是走向黑暗。到最後經過這一連串的事情，作家學會了生命的哲學，那份情感思辨還有愛的關注，使她能夠成為一位「熱即取涼、寒即向火」的人。我認為這是在表達，她已經知道了自己的生命意義，不再徬徨無助、不再安定不下、不再害怕人群，並且像地質學家看事情的方式一樣，將時間縮小，使自己的視野、認知更加廣泛，也不再如此狹窄。

四百多頁中，我和作家同樣領悟了世間所有塵，一一塵中見，彷彿已悟透了所有的事情，身心獲得了舒張、靈魂獲得了釋放。將對於所有土地、親人、朋友、愛人的情感，灌注在自己的生命中；將每個暫時當作永久，減少永遠無法彌補的後悔；將自己脫臼的生命，變成懂得冷熱的個體。相信我們心中都會住著一個小鬼吧。

四、討論議題：

愛，是過程還是結果？

如果已經知道會失去，那還要不要選擇相遇？

課外閱讀心得寫作報告

書名：只是微小的快樂

作者：張曼娟

出版社：皇冠叢書

一、圖書作者與內容簡介：關於圖書作者與內容簡介，一百字以上，二百字以內。

作者以第一人稱的視角，將自身在生活中感受到微小的快樂像回憶日記紀錄下來。

作者將體會到的快樂，分成七類不同定義的快樂，以每篇約一千字的真情獨白，抑或與家人、朋友間的對話，以真摯的字句流露情感與思想，將所思所想所感的快樂留下印記。

二、內容摘錄：請摘錄書中有意義之文字，一百字以上，三百字以內，務需註明摘錄文字出處之頁碼。

1. 欲望似乎愈來愈少了，對身邊已經擁有的人與事愈來愈珍惜，所有快樂都在不重要的、微小的瞬間，突然亮起來。只是微小的快樂，便足以支撐這龐大荒涼的人生。P.006

2. 也許是因為一直很靠近，竟然視而不見了。P.066

3. 黑與白兩種顏色，像是太極，也像無限。彷彿什麼也沒有說，就已說盡了一切。P.092

4. 仙人掌如果有花語，就該是「不要太愛我」吧，這不是所有關係與情感的警語嗎？靠得太近會被刺傷，水澆得太勤則會爛根，若即若離，得魚忘筌，也許才能地久天長。P.152

三、我的觀點：此部份即為分享文章的主要內容，需至少一千字。

「一直不能擁有而忽然擁有了，才會快樂。如果一直擁有，會覺察到這樣的快樂嗎？」這是我閱讀這本書前，在封面看到的一段話。我曾經看過也聽過類似的句子，也很清楚的知道，寫下這段文字的人，希望帶給讀者的答案是：不會。但回想起來，我似乎不曾探討其原因如何，一直擁有的美好，不能帶來綿綿不絕的快樂嗎？一瞬間得到的快樂，不會因為太倉促，而顯得不切實際嗎？於是這句話，成了我閱讀這本書的好奇與動力。

還記得從國小到國中，寒暑假的作文作業出題率最高的題目就是：我覺得最快樂的一件事。可能是因為大部分孩子的眼界，是不太能體會到對於人生的挫折、無奈、與酸楚的，對於一件事的感受可能很簡單，只分為快樂與不快樂；但這個題目對我來說，卻是個難題，也許是我相較同齡的同學們對於人生有比較多感觸和體悟；也許是我對於最快樂的事定義上的誤解，非想出一個最特別的事情作為題材，甚至要求家人特別安排最流行的渡假行程，結束旅程才能安心的寫這份作業。

最流行的渡假行程可以算是那段話中「忽然擁有」的快樂，但我覺得寫作業的時候，其實覺得這個題材沒有想像中的特別，似乎只是多了點安全感與自信，感覺拿最流行的事物當主軸，可以得到讀者欣羨而顯得驚喜與亮眼，但事實上這一切的感受，只是對事情本身，並非被作者

的體會所感動，這是我一直到閱讀這本書，回想起往事，才恍然大悟的。因此我認為，這段文字應該改為：沒有心機的忽然擁有，才會快樂，如果這兩個條件沒有同時成立，是覺察不到這樣的快樂的。

隨著年齡增長，要擔心的要顧慮的事情變得更多更繁雜，想要同時成立沒有心機和忽然擁有，在大部分人們眼中，可說是屈指可數的機會，更能說是種奢侈了。我想，這就是這麼多人會不經意的回憶起童年過往，翻出陳年舊照，回味無窮的原因吧！想要回到只能分辨快樂和不快樂的時光，一切是如此的簡單、純真。既然在現實生活中回不到過去，也代表著能夠仍然保持童心看待事物的人顯得稀有與珍貴了！我知道自己不是這一類的人，但我透過張曼娟老師的文字，感受到以孩子純真的心靈體會世間的美好，是何等的快樂。

像是在書中，我看到了各種類型的快樂：有走入大自然的身心舒暢、有與兒時玩伴相處的美好、有與家人攜手完成事物的成就感、有舊地重遊的新啟發……等，看似平凡的日常瑣事，卻以毫無預想毫不抱有期待的心邂逅，才能體會到自己沉浸在這樣的環境當中，是多麼的快樂。正因為它的平凡無奇，才能凸顯出快樂的深刻；正因為心情原本的平靜，才能在產生些微頻率上的改變時，顯得那一刻改變的獨特。

也許有些人認為，生活中的快樂，不是很容易取得嗎？像是在電競遊戲的戰鬥、到百貨公司瘋狂購物、到歌唱包厢狂歡，但我認為，這一類的快樂，總是有相對應的犧牲，可能是金錢可能是時間，這種快樂是暫時的是虛偽的，很難帶來心靈上深層的收穫，結束後常伴隨一陣悵然，甚至感到絕望而迷失方向。從張曼娟老師的文字，可以看得出雖然她認為快樂的俯拾即是，但要保持簡單無雜念方能真正體會到微小的美好。

如同在這前陣子防疫期間每天待在家中，生活似乎平淡無奇，但當我在與我的義大利朋友線上聊天時，我記得她曾問我：「妳喜歡彩霞還是星空？」我是這麼告訴她的：「我喜歡從陽台看出去，無論是陰是晴，的那一片小天空。」原來，在有限的環境，陽台外的小天空，也能成為我微小的快樂。從閱讀這本書之後，我開始學會如何體會生命中微小的快樂，並以手帳本紀錄每日的想法，這樣累積起來的快樂，便足以支撐這龐大荒涼的人生。

四、討論議題：請針對書籍內容至少提出一個相關的討論議題。

在課堂上提到的桃花源記中，漁人好比以童心看待事物的人就如張曼娟老師一樣。那這類的人，有機會重返桃花源嗎？或者他們早已提升到另一個境界，例如每個生命中的微小美好，

都能構成他們的一片桃花源？

課外閱讀心得寫作報告

書名：十五顆行星-探險、漂泊與自然的相遇

作者：劉克襄

出版社：遠流出版事業股份有限公司

一、圖書作者與內容簡介：

作者劉克襄，以自身經驗描述長期觀察大自然，探索生態的經驗作為本書的主軸。十五顆小行星透過作者的觀點提筆描述，爬百岳、尋找石虎、與山友的噓寒問暖，皆透過生活例子來說人與人之間情感的聯繫和保護大自然生態的必要性，走出戶外欣賞大自然的美，而不是只在辦公室裡看著百科全書，人生是活到老，學到老的生命個體，透過自身能力一步一腳印，來發掘、來探索，為動植物們盡一份心力，呵護著屬於他們的家，而不是等到滅絕了，才嚮往能與動保團體一起找尋動物習性的記憶。

二、內容摘錄：

- 1、唯有回到山林，寄託山林的雄偉，他們才能壯大那不為人知曉的一面。(P.39)
- 2、假如有一天，我可以，我也期待著，自己有著帳樣的福氣，在自然的氛圍哩，得到這般的啟發。(P.110)
- 3、人生不是沒有意義。人生有很多種可能。是過了以後，才知道。不是開始的疑惑，或一直停留在這個階段。而是小事的慢慢累積，堆積出未來，同時形塑了自己的亮度和高度。(P.9)
- 4、對我自己，我是想再有生命之年，成就自己的心願。登山是我不能放棄的，我也深深了解自然的偉大，深具完美、創造與毀滅性。(P.38)

三、我的觀點：

看完這本書，讓我對於人生的旅途，充滿無限憧憬。時光荏苒，歲月磋跎，在我們年少時期，總會有許多的夢想和理想，在生命中與我們共同伴陪，一件事如果能突破自我，撇開既有的局限空間，茫茫人海中展開自己生命旅途的規劃，將曾經許下的「心」願，化為夜裡閃爍耀眼的「星」願，點點繁星凝結希望之火，生活因為築夢，使得青春的光陰繽紛熱鬧，聚時一團火，散時滿天星，翱翔天際，踩踏的腳印，是生命最有價值的瑰寶。

東京奧運高爾夫國手潘政宗曾說：「不要想太多，就是一直衝。」人生，如前往陰暗森林探險般，經歷過些許障礙，讓人無法自拔；人生，如濃霧般飄飄然，擋住了我的視線，生命的高低起伏任命運擺佈。一路走來，似乎可喻為一場四十二公里的全馬馬拉松賽，要怎麼調整呼吸、分配好時間的節奏，盡全力的完成過程中所淬煉出的體魄洗禮，而不是盲目的追求奪牌的那刻，學習怎麼當好一位敬業的跑者，每一段里程，用雙腳印下屬於自己動容的故事，領悟到生命的真諦，對於我來說「馬拉松如人生，也有跌宕起伏，但一旦經歷了，似乎沒有什麼事情難倒我們。」靠著自己的淺能，將自己的目標慢慢達成，如同天上的星星般，靠著自己的光芒，在黑夜中展現出亮麗的身軀閃亮你我，當個線索的指標。

登頂，亦步亦趨地向前，喜悅之情始終瞞不過步履蹣跚的體態。囊昔，懵懂無知的我，有著

的理想，跟隨家人的步伐爬上鼎鼎有名的阿里山塔塔加步道，通往的過程，依稀喚起落千年前新聞報導播出，有經驗的山友在登頂時罹難，搜救隊雖全力地尋找，但至今仍無聲無息地落幕。心理上百般心有餘悸，深怕哪天自己也遭遇同樣的情景。登頂的過程，沿途崎嶇不堪，濕氣潤濕了地上的泥濘，害怕的氛圍直直在我腦海中滾動著，血液輸出輸進的頻率似乎和起初加快了許多，當時靜靜的與心理對話，告訴自己能克服心理的阻撓，和家人一起闖越山腰，越往上攀爬，似乎美景也環繞在我身旁，一旁橙黃夕陽搭配著棉花糖般輕輕拂動的雲海、生機盎然花草隨微風飄逸，或許因為景緻的美，使我恐懼的心理變的些許平穩踏實，耗時三個多小時，長途跋涉的爬上了登山口，對於此時的我來說，淚水夾帶著汗水，感動的瞬間難以用言語表白。享受大自然溫暖懷抱的同時，給予我體認生命堅定的勇氣，人生-能用雙腳踏實的將夢想編織成真，回頭望去，一步一腳印的蹤跡回憶典藏生命相簿，每當再次翻閱時，與大自然邂逅的點滴，細細聆聽蟲鳴鳥叫聲此起彼落著，是這片臺灣山水賜與給我找尋大自然故事的一股力量。

爬完一座座的百岳心裡滿心期待著下一座的百岳海拔會更高，能適應各種高山的現況，即使山地險惡，路途遙遠，我仍然享受大自然的氛圍，樂在其中揮灑生命的每刻。即使無法無時無刻欣賞養眼的美景，但心裡的記事簿依然記載著歷史的輝煌，「人生不是沒有意義。」而是每段意義，是一段似一段經驗所形塑而成的生命相遇。如文中十五顆小行星，心連著心、心心相印、心之所向的照亮著夜晚斑斕的夜空，在路途的探險、追逐，奮力的使年少輕狂有更多的想像。有時總會有幾百顆的夜星，流星，閃亮你我，七彩霓虹燈，光芒交會，剎那間激迸出美麗的飄泊奧義……

四、 討論議題：

在現況下，我們能做什麼事使自己的生命更加有意義呢？

課外閱讀心得寫作報告

書名：解憂雜貨店
作者：東野圭吾
出版社：皇冠叢書

- 一. 圖書作者與內容簡介：圖書作者「東野圭吾」是一位日本有名的推理作家，而解憂雜貨店雖沒有謀殺、警探、惡人，卻有許多困難的人生問題將內容的五個不同人物冥冥之中串連起來。三個逃亡的小偷來到了一家看似廢棄的雜貨店，卻發現了後門的牛奶箱被投進了一封求助信，於是他們開始替三十年前的人們消煩解憂，並在過程中獲得滿足感，且明白了許多人生道理。
- 二. 內容摘錄：
P202:相信我,即使現在在怎麼痛苦,明天一定會比今天更美好。
P347:正因為是白紙，所以可以畫不同地圖，一切都掌握在你自己手上。
P347:我衷心祈禱你可以相信自己，無悔地燃燒自己的人生。
P064:正因為我一直在追求夢想，所以才活得像自己，你也才會喜歡我。我時時刻刻想著你，但請你讓我繼續追求夢想。
- 三. 我的觀點：即使跨越了三十年的時空，這家老舊的雜貨店卻仍然散發著溫暖的氣息，帶給所有人希望，承載著無數的人生課題。無論是經由浪使爺爺帶著溫暖的心所答覆的信，亦或是三十年後意外發現這家雜貨店的三位年輕人直言不諱的回信內容，這些都帶給了來店諮詢的人無限希望，以及猶如日月般的溫暖。

來店諮詢的人各式各樣，惡作劇的也有，認真詢問的也有，而無論是怎樣的提問，浪史爺爺都很認真的回答問題。我相信不管是怎樣的人們，都會被這份真心感化，也正是因為這樣，漸漸地待著認真的心態來諮詢的人們越來越多。許多來諮詢煩惱的人們問的問題通常都是較難以啟齒的，但同時也都知道問題的正確答案，只是還尚未釐清自己要的究竟是什麼，諮商完後，即使與自己所想的還有所差距，但也更清楚自己做那件事的動力及自信，這就像一把無形的手，在背後支撐著你前行，但最終還是需要由自己去開拓。浪史爺爺三位年輕人其實都懷疑過，他們的回答是否能夠幫助人們，但事實上，就算諮商的人們最後朝著的方向並不是當初他們所提供的回答，那也並不會怎樣，因為有時僅僅是需要一個傾聽的對象而已，其實心裡早已有了正確解答。

選擇確實能夠改變自己的一生，我也時常為了做選擇猶豫不決，不確定自己想要的到底是什麼，人的一生，總是不斷的在面臨不同的選擇，但只要換個角度想，做錯了選擇又將會如何呢？書裡的五個不同短篇故事，當然也有做出「不好」的選擇的人，但我們又要如何去評斷什麼是錯的？什麼是對的？其實無論是什麼選擇，只要努力，一定都能在最後成為了自己人生中對的選擇，所以，有時或許能夠不要過度糾結也是好事，就讓它順其自然吧，不到最後一刻，無論是誰都無法知道對或錯，我們只能夠在當下盡全力，不讓自己後悔，追尋心中那個真正對的答案，盡情地揮霍心裡一切所想。

在這本書中，無論是替別人解決煩惱的，還是諮詢煩惱的，其實彼此都有獲得收穫，在替他人解決煩惱的同時，自己也會開始省思許多問題，更在每一次的問題解決後重新檢視自己，雖然並不能靠這個來生活，但卻能夠得到打從心底的滿足。即使是三位正在逃亡的小

偷，也同樣的很認真回答每個將煩惱投入牛奶信箱的人們，雖然其中有人也一度想放棄，但最後仍然成為了帶給他人希望地太陽，最後三人也決定棄惡從善，回歸正常的道路。

我認為這是一本極具溫暖的書籍，裡面充斥著各式各樣我們也許會遇到的難題，但最後卻一一化解了。人生向來就沒有正確的答案，一切都是由自己慢慢摸索、找尋出來的。

- 四. 討論議題：如果現實中真的有「解憂雜貨店」我會去諮詢煩惱嗎？又或是我如果遇到有人向我提出這些問題，我會怎麼回答呢？

課外閱讀心得寫作報告

書名：解憂雜貨店

作者：東野圭吾

出版社：皇冠出版社

一、 圖書作者與內容簡介：關於圖書作者與內容簡介，一百字以上，二百字以內。

靜僻的街道旁，佇立了一間看似廢棄屋的老房子，原本只是三個犯罪少年暫時的藏身之處，不可思議的事情就此發生。是諮詢信，奇怪的是，這些信都是來自三十年前。原來這間房子連結了現在的過去和過往的未來。三十年前，這裡是為人消煩解憂的雜貨店，愛情與夢想的抉擇、現實和理想的差距、親情與未來的兩難，各種煩惱都投進了解憂雜貨店裡，希望能給自己一個最正確的答案。時空穿越三十年間，為了帶給人們溫暖，一封信變成了一生一世的救贖，也改變了三個少年。

二、 內容摘錄：請摘錄書中有意義之文字，一百字以上，三百字以內，務需註明摘錄文字出處之頁碼。

1. 我不想放棄自己的夢想，正因為我一直在追求夢想，所以才活的像自己。(p.64)
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. 雖然一路走來並不是一帆風順，但我覺得那是因為我活著，才會感受到這些痛楚，所以克服了重重困難。(p.162)
4. 相信我，即使現在再怎麼痛苦，明天一定會比今天更美好。(p.202)
5. 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。地圖是白紙當然很傷腦筋，任何人都會不知所措。但是，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上。這是很棒的事。我衷心祈禱你可以相信自己，無悔地燃燒自己的人生。(p.347)

三、 我的觀點：此部份即為分享文章的主要內容，需至少一千字。

「人的心聲是絕對不能無視的。」只是需要一個地方罷了，能夠信任，所以才願意傾訴，而浪矢雜貨店做到了，它提供的不僅只有空間，更多的是做好聆聽者的這個角色。

其實我沒想到這本書會那麼讓我印象深刻，不是說特別感動，就是在看完的那一刻會覺得震撼，很不可思議，可以說是最高境界，這是東野圭吾的本事。五個人五段故事五場人生，是環環相扣且緊緊相依的，事實上，所有故事都是圍繞在「丸光園」這間孤兒院裡，都因為一封來自「解憂雜貨店」裡的信，得到救贖，而感染更多人，把這份正能量傳遞下去，也許同樣都是處在迷失自我的情況下而更能夠體會身邊的人吧，了解那個感覺，所以容易被感化，或者感化別人，就好像是一群跌進很深很深谷底，想要離開那個地方，卻無能為力，需要有繩子來拉他們一把。當你好不容易上岸後，看著下面還在努力的人，是不是會有一種特別的感覺，彷彿眼前看到的，就是自己最初的樣子，一樣辛苦，一樣歷經滄桑，常常會激起一絲念頭去幫助更多人，而得到幫助的人再去幫助另一個人，那種心情叫做「我懂，我明白，因為我也是曾經。」溫暖的傳播，形成了一條叫「緣分」的線，一

根肉眼看不到的線，有人在天上操縱著它。也許，這就是浪矢爺爺最終的目的吧。

無雲的白日，一個人停在沒有人的十字路口前，燈光足夠，眼前的景物一清二楚，腦中卻始終是模糊的，沒有頭緒，猶豫，因為又是一道難題。明明手上都拿著地圖，卻沒去看，或是不知道自己目前的位置，好比是一隻迷途的羔羊，就算有人指引，終究會迷失方向。我也曾被別人點醒過，也曾經當過那隻迷路的羔羊。

「參加比賽，拿到冠軍，是我的夢想，即使再辛苦也要撐過來！」嘴巴上是這麼說，身體卻承受不住如此沉重的負荷，很累，很想半途而廢。我以為感冒這個理由能夠讓我理所當然地離開這個地方，但自尊心在作祟，我說不出口，其實那是很難受的，多想有人可以聽的到我的聲音，一個可以展現真實自我的地方。曾經有人研究發現：「樹洞之所以那麼受歡迎，是因為人們更喜歡和陌生人傾訴。」沒有人知道你是誰，更不用特別去維持形象，這樣反而會讓我們覺得更加安全。在不知道怎麼辦的情況下，我確實是找了一個匿名信箱來說說話，他們願意聽，我很高興，此時此刻，迷途的羔羊才終於被喚醒，原來振作起來，才是最正確的選擇。重新回歸戰場，與隊友們並肩作戰，整個團隊都在做同樣的事，朝著同樣的目標邁進，有什麼理由可以認輸呢？身披荊棘也好，腳踏炙沙也罷，就算打了一場敗仗，至少已經留下足跡了，離冠軍最近的那一步腳印，那一次，我始終相信我們贏了。

「我們把不便透露給親密人的憂愁，交付給陌生人，然後在毫無交際的人生里，尋求一種安撫和認同。」沒想到多年後的今天，解憂雜貨店再次來到了我的生活，情緒波動，因為感同身受。這本書又給了我另一個啟發。

寂靜的夜晚，一個人走在一條沒有燈光的道路上，是否感覺到孤單、害怕，甚至迷茫。如果前方有光就好了，它能夠指引你，幫助你找回那個屬於自己的軌道。其實你的地圖是一片空白的「地圖是一張白紙當然很傷腦筋，任何人都會不知所措。但是，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上。」人生道路本來就很常會有不知道該怎麼辦的時候，你除了需要一個引路人為你解答，告訴你下一步該怎麼走之外，更重要的其實還是自己，有沒有那顆燃燒的心想把自己變得更好，激起勇敢闖蕩的那股勁，這就是為什麼故事中的那些人最後都能過著自己想要的生活，就好像一台火車在發動的時候，需要的力道往往是最大的，一瞬間的動力，就是每一封信給的力量。

「如果自己不想積極認真地生活，不管得到什麼答案都沒用。」浪矢爺爺是這麼說的，我深深的記住，因為這跟我以前的認知不太一樣。在受到別人的幫助後，我們通常都會很感謝那個人，沒有你就沒有現在的我，是這樣沒錯，但後來才發現，其實不只是因為如此，那些答案之所以發揮作用，原因就是他們自己也很努力，人生的主導權，沒有人可以操控，沒有人是你生命的主宰，我們能夠做到最大的幫助是，使勁地推他一把，讓他向前走，找回方向。想要把一個人從懸崖旁拉回來，有多困難。我遇過，也曾失敗過，直到看完這本書後才忽然明白浪矢爺爺說過的話。

「諮詢信的答案，只是在鼓勵一顆已有決定的心而已。」不管那個決心是否跟答案一樣。

願我們都還是剛睡飽的高山羊，揮灑著自己想要的地圖，一步一步開拓出屬於自己的人生道路。我萬萬沒有想到，「解憂雜貨店」也毫無預警的賜予我心靈上的救贖。

四、 討論議題：請針對書籍內容至少提出一個相關的討論議題。

假如你現在是扮演著浪矢爺爺的這個角色，你會支持諮詢者的想法，堅持理想，還是叫他認清現實，走另一條路比較適合呢？這是在幫助別人之前，必須要好好思考的一個問題。

課外閱讀心得寫作報告

書名：以猶未盡：不斷重新認識自己，誠實面對自己的渺小

作者：波阿斯

出版社：格子外面文化有限公司

一、圖書作者與內容簡介：關於圖書作者與內容簡介，一百字以上，二百字以內。

這是一本講述一個創業者旅遊到以色列的故事，在他的公司臨來第一次虧空時，他到了以色列，他也開始相信了奇蹟。他從小不是一個聰明的孩子，但他卻靠著他單純的心，一步一步走向事業巔峰。在旅遊以色列的期間，他慢慢從這個小小的國家中找到了生命中的目的，找到了做人的道理，因此以色列重為了他第二個家。

二、內容摘錄：請摘錄書中有意義之文字，一百字以上，三百字以內，務需註明摘錄文字出處之頁碼。

原始的慾望，大多是人對於內在自我探詢的渴望，好比對愛、對親密、對意義感與自我的追尋；然而對於外在慾望的追求，好比對財富、外表、物質、名聲或他人肯定等，往往是因為經過刺激後，與他人的比較，才浮現的一種自卑或缺乏感。(頁 27)

當你能直視，甚或面對那最難堪的自我，他便有機會慢慢褪去，就像很多你再也回想不起來的小事。(頁 38)

生命會在預備好的時候迎來祝福。等待不適空手，等待是種積極的盼望。(頁 164)

或許「原始」般的簡單，是被身為都市人的我們所一樣的重要生活元素吧？(頁 176)

三、我的觀點：此部份即為分享文章的主要內容，需至少一千字。

戰爭是政府之間的紛爭，卻剝奪了人民的自由與平安。我們都知道，以色列是一個常常發生戰爭的人，正因如此從而塑造了一些人。在書中，我非常佩服一個人，他的名字叫做 Yaron Bob。他生活在加薩走廊與安及邊界附近的一個以色列小鎮上，那裏不定時就有火箭炮轟炸。 Hamas 為一個統治加薩走廊的政權，他不承認以色列的存在，所以不定時的會向以色列投放火箭炮。在起初，Bob 因為這些每天轟炸的火箭砲而險些患了憂鬱症，於是他決定做些什麼已轉換他的憂傷，讓噩夢變成了希望。於是他開始拆解火箭砲，把這些火箭砲的材料雕塑成象徵自由與生命的象徵，好比鳥兒、樹木、大手與小手或是玫瑰花。這使他可以撫慰自己受傷的心。他說：「沒有一個老百姓喜歡戰爭，不管事在家賽走廊的人民還是以色列人民。這個世界需要有質疑和辯解媒體錯誤報導的能力，就是要從教育開始。從小就要教導愛，而不是仇恨。」他寬闊的心胸把和平的種子藉由他的藝術品傳播到以色列各地，因為他原本可以仇視加薩走廊、可以憤怒的批評，但是他並沒有，以最傷痛的心，轉化成為純粹的愛，他說出了人民的心聲——「和平」。

每天的生活已經麻痺了我們的神經，機械化方式、充滿謊言的社會、互相的比較，慢慢的我們被「社會化」了。我們的生活或許充滿了樂趣，但是都被我們所忽略了，或許奇蹟也是。你相信奇蹟嗎？對我而言，奇蹟已然是小時候的幻想，就像聖誕老公公一樣，只有小孩才會去相信，我還不如去相信努力就會成功！而這個信念卻讓我們在面對社會時產生了壓迫感，你自己或許沒有察覺，但是它卻會推著你越走越快，越陷越深，讓你無法停下來休息，也沒有自己

的時間與空間。老實說成功是什麼我們其實也不知道，常常我們想要成功，但我們追求的卻是「別人」的成功。我想要像他一樣有錢？我想要像他一樣擁有房子車子？像他一樣……，活在不真實的世界當中——逃避、去依靠不真實的安全感，卻不願意誠實面去對自己的渺小，讓我們失去等待盼望與奇蹟的心。寧願讓玫瑰與荊棘一同成長，也不願去深入內心去檢視拔除心中的雜草。而這樣的比較讓我們產生了慾望，貪婪使我們沉溺，使我們蒙騙自己的心，脫離了單純與簡單。成功就像高掛在天空的太陽，總會有落下的一天，你一直想要追著他，殊不知背後的黑暗是太陽再次出現的地方。或許這是因為我們對奇蹟的定義都錯了，所以我們都不相信，我們又把它複雜化了。以色列是個充滿奇蹟的國家，一個猶太的老人曾說過「藉著相信造物主的幫助，每天都將會是美好的」就是奇蹟。位於中東的以色列，是一個充滿戰爭的地方，他們曾經遭受過許多患難而四處漂泊，但他們依然依靠這心中的那份信念，相信上帝會給他們「奇蹟」，因著相信，他們得著奇蹟。

在 1948 年以色列重新復國，他們以少量的軍隊奇蹟般的打贏了強大的阿拉伯聯軍。在這幾年當中，以色列是以一個復國不到一百年的國家成為了數一數二的高科技國家。在這 2020 的疫情當中，也是防疫強國之一。在這一件又一件不可思議的事當中，難道還不能說是「奇蹟」嗎？然而反觀我們呢？我們是否願意在人生低谷時、遇到困難時相信會有「奇蹟」出現嗎？還是認為那是不切實際的東西，而去追求追不到的太陽呢？苦難是雙向是公平的，不管你是貧窮還是富足，成功也是一樣，要先去面對過去，才能有未來。只有相信才會有「奇蹟」。但如果不相信呢？我也沒有辦法？或許你的奇蹟就是讓你相信奇蹟吧？

看完了這本書之後，我開始審視自己是不是過度的被社會影響而導致我對於奇蹟已經失去了盼望，我的生活已經越來越複雜了。或許真的要找個時間脫離社交，真正的讓自己靜下來，好好地審視自己的內心，找到自我、找回心中的平靜。

四、討論議題：請針對書籍內容至少提出一個相關的討論議題。

在我們的社會當中，只有比較、謊言、機械化的運作方式以及社交，才得以存活嗎？若是如此我們如何調適自我來面對這樣的社會？

課外閱讀心得寫作報告

書名：在世界與我之間

作者：塔納哈希·科茨

出版社：衛城出版

一、圖書作者與內容簡介：

生活在充滿種族歧視的世界中，剛成為爸爸的科茨因為在報紙上看到大學時期的友人遭到警察開槍射殺，於是在十五年後完成了這本書，為了讓兒子知道這個世界是如何充斥著恐懼與不安，他希望能讓兒子知道身為黑人會被現實世界如此不公平的對待並希望他能設法安居其中。

二、內容摘錄：

1. 縱使匍匐於灰枷鎖下，縱使置身季季凜冬，我們企盼豔陽---p.100
2. 那種大夢是樹屋，是幼童軍。那種大夢的香氣近似薄荷，滋味卻像草莓小蛋糕。長久以來，我多想躲進那場大夢，把美國當成毛毯，蒙頭睡覺。----p.21
3. 我記得我當時感到驚奇的是，幾個男孩，在一個平平常常的下午，死神竟能如此輕易的鑽進來，像一抹薄霧一樣瀰漫。----p.32

三、我的觀點：

「孩子，前路太險惡，在世界與我之間，從來沒有後路」

種族歧視不會消失，它始終存在，以任何形式圍繞在我們身邊。我從作者的字句中了解到黑人生活在美國會受到如此多不平等的待遇，他們的軀體有多麼不安全，他們能如何輕易的被摧毀，而他又該是如此的失望。

我想說的是，我們無法決定自己的膚色，決定自己的種族、宗教等等，但是我們卻因為這些我們無法決定的因素遭受歧視，塔納哈希說「在我的童年，法律對我們毫無保障」從他的字裡行間，我明白他對這一切的無奈，警察的隨意搜查、白人對他們的不屑，他們無法反駁，也無力反駁.....。

我們都有夢想，都曾有過大夢，但我們也都被迫丟進這個醜陋的人性中，種種的歧視朝我們襲來，太多太多的歧視了，種族歧視、性別歧視、宗教信念歧視，消磨盡我們的希望，我們的信仰，使我們歷經摧殘，那麼現在我想問，以這副遍體鱗傷的軀體，我該如何活得璀璨？從小就有美國夢的我如今終於也從書本中了解到所謂的美國夢不是那些歷史編織的美夢，不是好萊屋鑲金的大夢，就僅僅是，另一個太過現實、太過殘酷的世界。

我記得這本書的開頭是一個青少年兒子對新聞中白人警察再次打死黑人感到憤怒，並守在電視機前，只為等待白人警察受到法律制裁，直至深夜，這些憤怒漸漸轉為困惑，失望的兒子獨自回到房間啜泣著，作者卻無法安慰他，並告訴他一切都會好起來，他必須沉痛告訴兒子這個在世人眼中開放、自由、民主且先進的國家其實有太多太多的悲劇在發生，而這些悲劇會一直持續的發生，因為在這個社會各式各樣的死角中，有太多的憤怒與歧視在蔓延.....。

如今，我打開電視跳出一則則阿富汗的新聞，試想著這一切，戰亂、哭泣、悲痛、死亡。身邊的朋友對塔利班和伊斯蘭教一連串的指責及謾罵，然而事實是，並非所有伊斯蘭教的人都是壞人，但我們卻因為這些少數伊斯蘭教的激進份子而將所有伊斯蘭教徒貼上標籤，

這不也是一種歧視嗎?不也是一種偏見嗎?

我知道這些歧視並不會消失，他們一直都在，也總會在某個不經意間發生，但是偶而看見這些事件發生時仍會感到憤怒與失望。只願有一天，身為人類的我們，都能夠自由自在、安心的享受我們所能夠擁有的一切，不再為明天感到恐懼，不再被不公平的對待……。

四、討論議題：經過去年佛洛伊德的事件震撼全球後為何種族歧視依然存在?

課外閱讀心得寫作報告

書名：早知道就待在家

作者：謝哲青

出版社：皇冠文化出版有限公司

一、圖書作者與內容簡介：

作者飽讀詩書，是行走的百科全書，喜愛到處旅行，即便成了苦行也欣然接受。

這本書鼓勵讀者旅行，更鼓勵大家多閱讀，閱讀是漂在文字海最偉大的旅行，能看見那些我們平常看不到或不想去不想到的事或地方，甚至體驗不同人生。書中講述作者在旅行中經歷的事，不管遇到多麼悲慘的事，經歷各種難以想像的苦，都可以克服困難，也使記憶更深刻，對他而言，除了死，其他都只是擦傷。

旅行，不只尋找更好的自己，更為了平安回家，好好生活。

二、內容摘錄：

- 1 那些殺不死你的，會讓你更脆弱。我唯一能做的，是向命運學習，與脆弱同行，讓自己更加強大。-p.27
- 2 我們永遠無法透過肉身穿越時空，去實現或印證所有的未完成與遺憾，但我們可以藉由文字，將自己傳送至未曾抵達的所在，或無法實現的未來。-p.50
- 3 所有旅途帶回來的物件，都只是現實世界支離的碎片，唯有附上故事後，這些物件才具有意義，散發出存在的光輝，點出價值與意義。-p.97
- 4 當我們的人生平步青雲、身心康泰時，人情冷暖與我何干！唯有末日來臨，才可能看見真實的人性。-p.180
- 5 旅行從第一人稱視角到第三人稱，反而從不同方向施力，將我與世界的連結，變得更加緊密。-p.204
- 6 也許，是我們的日常太過尋常，所以容易把「平凡的快樂」是為理所當然。-p.217

三、我的觀點：

即便命理師警告過作者不要出門遠行，作者依然決定走出家門，他去過 100 多個國家，曾是導遊，旅行的經驗豐富得不得了，碰上的事也是難上加難，即便種種阻礙在前，他依然挺了過來，那些病痛、受傷過了，只要不是與死關聯，就如同擦傷，過了也就過了。如此換來的，是龐大的見識與閱歷，不論是出門，或是讀書，甚至撰寫成書，都是別具意義的旅行，他透過文字敘述著自己的各種經歷，像是染上疾病、在羅馬尼亞丟失護照、在莫斯科被騙甚至遭毆打與刀刃攻擊，這些傷他依然挺過來，也看見不同故事、不同的人、不同角度的世界。而最後，他又回到了家，母親的一句「值得嗎？」令他深思許久，多年後的他仍選擇啟程遠方，然而不是「旅行」而是「生活」，即使回到原點依舊繼續流浪。

書中講述的種種都令人感到驚奇，我也思考著：旅行的意義對我而言究竟是什麼？一趟未知的旅程或許藏著驚喜卻也布滿重重地雷，即便如此，我的決定會是什麼？我喜歡旅行，小時候或許只是認為一切好新奇，看見與自己出生之地截然不同的地方、初次體驗抑或是玩不膩的事物而感到開心，至今回頭來看，我不認為那是無意義的，我仍然在深入這

個世界。長大後旅行稍有慎思，多半仍是享受新奇感，期待旅行將帶給我什麼，但我也試圖去思考那些令人費解的問題，去了解風土民情與歷史故事，擴大自己相較之下淺薄的閱歷。但是，旅行不一定是追求改變而啟程，僅存放於腦中隨時間流逝淡薄的記憶也好、有著特殊意義或故事的紀念品也好、遇到困難緊張或痛苦或難過一切都好，這些就是人生，是我的一部分，不論在家、在外，那都屬於我的生活，建築人生道路的碎片與路塊。

除了出門旅行，我們也能在書海開始偉大的航程，書中的故事以第一人稱帶我走入當時的情況，替作者緊張、高興，身歷其境一般的體驗跨越了肉身的限制，穿越了時空。我是個不愛看書的人，與其說不愛看，不如說我根本害怕嘗試，總以各種理由推託並說服自己，殊不知我是在扼殺一趟精采的冒險旅途。看完書後我開始思考，我沒有必要退縮阿！書中的世界以文字構築不同樣貌的世界、描寫不同的趣事，覺得乏味肯定是沒有投入進去，只會逃避的我也只是討厭一串串文字，卻沒有細心咀嚼文字書寫帶來的奧妙，也許我從此刻驀然回首，便會漸漸察覺書海也是一片蔚藍的大海，反向開出新航道。

對作者而言收集世界各地的砂與礦石、旅途中收到的聖猶大的徽章、左手的醜陋傷疤等，對他而言是最珍貴且重視的寶物。我自己喜歡收集東西，收集紀念章、收集他人給的卡片。紀念章代表著我曾到達過的某地，雖然帶出的回憶很淺，但這些印章會刻骨銘心，時刻提醒我那些將被淡忘的事，告訴我，我曾到此一遊，然後漸漸回憶起這趟旅途。卡片則讓我有種被記住、莫名的欣慰及感動，至少透露著原來我是被人重視的，我也在他人心裡留下了足跡，或深或淺，字裡行間流露的情感都不會消失，也意味著我這個人駐足於地球的些微足跡。

作者常常不在家，多半在外頭度過日夜，他在旅途中找尋的是自我，但多年後卻有不同的體悟。家帶給他的感受也是很不同的，原來我們在外奔波、出門旅行，都是為了回到家，好好的生活，回到原點然後再出發。家是溫暖的，人生中我們總是不斷向外奔走，對外而言我們是異鄉人，不是所有人都會投向善良、熱心的眼光，裡頭摻雜帶有惡意、心懷不軌的念頭，而感到些許寒意。永恆不變的，是家帶給我的感受，慶幸我是生在一個溫暖的家庭，有愛我的爸媽，還有會和我鬥嘴偶爾會關心的哥哥，少了誰都不完整，如拼圖一樣缺一不可，在外流浪闖蕩，最後回到這裡，感受這份溫暖。

四、討論議題：

如果得知旅途險惡，可能遭遇搶劫、鬥毆、染疾等意外，你依然會欣然前往嗎？

課外閱讀心得寫作報告

書名：給自己十樣人生禮物

作者：褚士瑩

出版社：大田出版有限公司

一、 圖書作者與內容簡介：

他出生於高雄，在煉油廠裡成長。唸過台灣大學政治系、開羅大學新聞系、哈佛大學甘迺迪學院。他會十種外語，其中最得心應手的是泰文。他覺得宇宙做最友善的是台灣人，全世界最好吃的食物是芒果，每次去都讓他很快樂的國家是巴西。

這本書寫了給自己十樣人生禮物，而成就動詞型的生命地圖就在這十個關鍵。

二、 內容摘錄：

人生很長，很多決定看起來很急迫，其實只要是好的決定，不論什麼時候開始都不嫌晚，因為我很相信只要循著夢想的方向，畫出清楚的地圖，一定會越來越近，雖然沒有人能保證，我們都能夠到達目的地，但只要能夠一直走在夢想的道路，就是夢想實現。（第三頁）

三、 我的觀點：

當我第一眼看到這本書時，就莫名奇妙的被這本書名給吸引了，而我就產生了一個疑問，這些所要送給自己的十樣禮物，到底是什麼？如果是實體禮物的話，是哪些東西我們一定要給自己的？又或者如果是抽象的東西的話？哪些是我們所要具備的呢？

接著我就懷抱著疑問的心情，打開了這本書，首先我就翻到了目錄，裡面就很明確的列著十樣要給自己的禮物：

第一樣禮物：為自己出發，勇敢跨出舒適圈。

第二樣禮物：找到可以做一輩子的運動。

第三樣禮物：結交十個互相了解的朋友。

第四樣禮物：改變美中不足的能力。

第五樣禮物：從問答中學習。

第六樣禮物：接納生命的擁有與失去。

第七樣禮物：著迷一件事：成為某種專家—什麼專家都可以。

第八樣禮物：「我」就是這個世界的禮物。

第九樣禮物：當一天用手思考的人。

第十樣禮物：不要停止自我表達。

而我最喜愛的禮物分別是第一樣、第六樣，以及第十樣。跨出舒適圈需要勇氣，將自己歸零

需要的不只是勇氣更需要決心，畢竟現在職業的界線已經越來越模糊，多領域專才才是現在炙手可熱，要將自己長久以來累積的工作經驗拋開，在另外一個領域從零基礎開始，這就需要歸零的決心了。而接納生命的擁有與失去，是我們每個人都要必備的態度。還有，自我表達很重要，尤其在現在人手一支手機的時代裡，能如何快速地、精準地把自己的想法傳遞給別人，也是相當重要的一個課題。

為自己出發，勇敢跨出舒適圈。在這本書裡，作者用他以自助旅行的方式來環遊世界的這個過程，來教導我們要勇敢跨出自己的舒適圈。雖然我現在還沒有能力獨自出國，不過我利用暑假的空檔做了一件很瘋狂的事情，就是獨自一個人騎自行車到台北找親戚。相較以往都是爸媽載我去的狀況下，在這個過程中所發生的任何事情，都是我要自行去負責的，但是透過這次的經驗，我反而學習到了許多在學校學不到的東西。也在途中結交了幾個朋友，他們也在路途中幫了我許多忙。而我也覺得認識陌生人也是屬於踏出舒適圈的一部分，因此我覺得只要肯放下自己熟悉的環境，其實就是離開舒適圈的第一步，不管是旅行、工作、交友等等，都可以適用這個想法。永遠不要害怕離開舒適圈，的確是為自己出發的第一步。

接納生命的擁有與失去。在作者不斷的旅行，隨時總在出發跟回來的路上，教會作者不斷跟這一路上的其他旅人揮手，同時不斷地道別。天下沒有不散的筵席，不管筵席有多盛大，終究會有散會的一天。人也是一樣，沒有人是永遠活著的，連太陽都有消失殆盡的一天，更何況人呢？而這就讓我想到零雜物的一點，有個老人在辭世之前就已經把身邊所有的物品都整理好，只留下了簡單的衣物，當我看到這個部分時非常的震驚。天生萬物也唯有人類會習慣擁有而不願意失去。非洲草原上的生物都是孑然一身，我們都兩手空空的出生，但為何我們離開時卻要百般掛念呢？雖然我還未曾真正面對，但是還是會害怕生命的失去，不過珍惜與人們相處的每一刻，才是接納失去的最佳方式。

不要停止自我表達。就像在民主社會一樣，我們千萬不要放棄能自我表達的權利。但是現在人與人互動的機會越來越少，已經快被網路所取代了，因此自我表達的能力會越來越被重視，我們要如何清楚地表達心中的想法，是很重要的，書裡作者有說到一句話：「把自己的故事說好，對自己友善、對別人友善、對生活友善、對自然友善，自然就會產生屬於自我風格的、沒有疑惑的，也不會後悔的生活方式。」甚至如果可以的話，請清楚的表達自己的夢想，因為只有當你能清楚的表達夢想時，才知道要如何去達成。以前的我不會表達，後來我才發現是不知道該怎麼表達，可想而知以前的我連基本的溝通都有問題。後來有改善時才了解到能清楚地表達是一定要具備的能力。

最後，這本書真的教會了我很多事情，也許，就改變了我的一生。等我看完這本書後，才了解到，書名寫的這十樣禮物，並不是什麼很特別的東西，反而是我們每個人面對今後的生活還有遇到的挑戰，所應具備的能力與態度。簡單來說，這本書所教導的東西，真的夠用我們一生了！

四、 討論議題：

我們在生活中還有什麼應具備的態度與能力，是這本書裡所沒寫到的？

其實現今台灣的教育跟訓練對這些書裡所講到的東西，坦白說我覺得是趨近於零，也因此現在人的物質生活越來越好，但心靈生活卻越來越貧乏，而心靈卻是比物質生活更需要時刻提升的。因此有什麼方法是可以讓小孩子訓練的？又或者是否可以讓學校開這種課程呢？

課外閱讀心得寫作報告

書名：你的善良必須有點鋒芒

作者：慕顏歌

出版社：采實文化

一、圖書作者與內容簡介：關於圖書作者與內容簡介，一百字以上，二百字以內。

本書內容分為六大段，大多舉例隱藏在人與人之間的常見的社交問題，比如某些人為了做個「善良」的人，而對所有人來者不拒，總是委屈自己來成全別人的美好，但都未發現自己其實根本無力幫助，只是為了不要拒絕別人，或者害怕淪為他人話柄中「不盡人情」等等而勉強自己做個好好先生(小姐)。作者在與提出類似此事件後，則會分析其中問題，並提出得以處事圓滑的應對進退。

二、內容摘錄：請摘錄書中有意義之文字，一百字以上，三百字以內，務需註明摘錄文字出處之頁碼。

你不敢說「不」不好意思說「不」會恰當的說「不」你被所謂的本性善良裹挾前行，你變得看不清事情，沒主見。P25

真奇怪，什麼時候善良變成不用講理的擋箭牌？P28

表達真實的理想，不依賴、不取悅，可以讓我們的生活從別人眼中回到自己手中。P35

人之所以痛苦，並不是因為掌控力的缺失。喪失自我價值感才是根源。P84

你的世界之所以不像你所期待的這麼好，不過是因為你還不具備相應的生產力，所以你有心而無力。P133

什麼事情都需要一個過程，你應該堅強的面對一切，但你也有全部委屈自己，到最後達到的狀態大概是，你懂得如何愛自己。P182

三、我的觀點：此部份即為分享文章的主要內容，需至少一千字。

你是否曾為了在他人面前當個好說話的人，而在當他們向你請求任何協助時，都毫無底線的選擇說了「好」，久而久之，無止境的放任反而助長了他們的貪心，對你善意的幫助感覺到理所當然，漸漸的，你開始忙不過來，但太晚發覺的你又不好意思一改之前的作風拒絕他人，直到最後，你以達到極限，開始婉拒請求時，反而又被冠上「沒有人情味」的稱號？每個人都必須要守住自己的底線，保護好最基本的原則，認知拒絕並不等於傷害，而是誠實的表達自己，並且善待自己。

「從小到大，我遭遇過被嫌棄、被背叛，也遭遇過被整個團體排擠，被人誤解更是家常便飯。一開始，我會努力的解釋，甚至透過刻意討好別人以求被善意對待。結果，我卻發現根本沒用，於是我乾脆沉默不語，選擇用行動證明自己」作者這段話立刻喚起我感同身受的細胞，因為在國中時，我也曾遭遇到相同的待遇，剛察覺時會認為是否是自己做錯了什麼，也曾常試著對那些排擠我的人釋出善意，但久而久之卻發現情況不僅不曾改善，反而因為我的不予反擊變得越加猖狂。

我選擇寬恕他們，不去和他們互相謾罵，笑笑告訴自己是因為自己的好才會突顯出他們的不足；時間是良藥，畢業上了高中之後，這件事也隨之雲淡風輕。我知道自己絕不會忘記這件事情帶

給我的激勵，使我成為一個不因被排擠而逢迎；不為被中傷而惱怒；更不隨謾罵言語而起舞的君子。他們壞他們的吧！我做自己心中的好。或許哪天，我能靠著自己的努力，爬到比那些人還更高的成就，而那時的我，能回頭看向那些因欺壓他人而停滯不前的人，能夠超越先前看不起自己的人，想必也將會是一大暢快。

一個孩子和他的父親在花園裡玩耍，父親請他搬開一個大石頭，但那石頭太重，小孩根本無法搬動，他用盡全力，但父親對他說：「你還沒有竭盡全力。」孩子委屈的說：「我已經盡力了，我不知道還能怎麼辦？」父親說：「並沒有，因為你還沒有請我幫忙！」作者言：「如果你沒那麼堅強那你還會那麼死撐著嗎？」人生在世難免有些拉不下臉求助於他人之時，但若對所有事情都只是自己一肩扛起，勉強的一撐再撐，最後自己都將不勝負荷的倒下，此時，若你知道請求幫助並非自我矮化，就不會落得苦撐的下場。有時，我們應當學會示弱並不等於懦弱，而是一種生存的智慧，不要老是武裝自己，刻意的在他人眼中塑造成什麼都行、樣樣都會的樣子，沒有人是萬能的，物過剛，則易折；太過於剛強反而是找自己麻煩，適當的示弱，聰明的求助，才能使自己有個喘息的機會，好好調適自己，方才能達到事半功倍的效果。

四、討論議題：請針對書籍內容至少提出一個相關的討論議題。

隱藏著無數道德倫理標準的博愛座，到底該坐還是不該坐？

課外閱讀心得寫作報告

書名：老人與海

作者：厄尼斯特·海明威

出版社：晨星

一、圖書作者與內容簡介：

作者厄尼斯特·海明威為美國近代小說家，並且是二十世紀最傑出的作家之一，於 1954 年獲得諾貝爾文學獎。曾加入過紅十字會擔任救護車司機、戰地記者，終身以寫作為職志。

古巴的老漁夫聖地亞哥已經連續了八十四天毫無所獲，就在第八十五天的早上，他捕到了一條比船還要大的馬林魚。經過兩天兩夜地奮戰，老人好不容易終於制伏了大魚。但是大魚的血腥味卻引來了鯊魚群，老人雖然已經竭盡自己的全力與鯊魚搏鬥，而大魚仍躲不過被吃光的命運，老人最後只帶回了一副精光的魚骨頭。

二、內容摘錄：

1. 他知道謙遜並不丟臉，也無損於真正的自尊。 P.5
2. 我也許不如我心中那麼壯，不過我知道很多竅門，而且我有信心。 P.15
3. 每一天都是一個嶄新的日子，走運當然很好，不過，我寧可把所有事情都安排得分毫不差。這樣，等到機會來臨時，我就有充分的準備了。 P.46
4. 老人自言自語地告訴大魚：「雖然我替你感到可憐，但是這是一件無奈的事，我必須戰勝你，抓到你，我更必須咬緊牙關，忍受身上的創傷和苦痛，來對付你，不在乎我能支撐多久，只要盡最大的能力！魚阿！我是一個憔悴的老人，希望你不要敗給了我，用你的全力來迎接我的挑戰吧！」 P.106
5. 一個人並不是生來就要被打敗的。 P.148
6. 一個人可以被毀滅，但是不能被打敗。 P.148

三、我的觀點：

清晨在幽靜又未知的海面上，霧氣白濛濛一片，此時的朝陽正緩緩地升起。而遠處消瘦的背影早已俐落地撐起船帆、收拾所有需要的用具，往那無邊無際的大海漂了過去。他不知道自己即將面對的是風平浪靜的海面，又或者是遭遇到狂風暴雨，但帶著信念的老人仍義無反顧地不斷向前。這好比我們在人生旅途上，不知道未來將要經歷到什麼，內心被徬徨不安的情緒給充斥、包圍著。

生活周遭的一切彷彿被大大小小的壓力給籠罩著。除了在學業這方面，需要面臨到來自考試的各種挫敗，以及不停的為自己填充新的知識而感到些許煩悶，並且又有來自父母、親朋好友們對我的期望，當然也包含自己嚮往璀璨目的地的抱負，然而這之中更多的是不想讓關心我的人失望。這些情感與焦慮越積越多，漸漸使我無法喘息，不斷地想要去追求展現自身最完美的那一面，而這卻也促使自己變得容易患得患失、害怕去接受自己的不完美，在同時，也擔心自己如果一直沒有收穫、成果，會被那些我重視的人們唾棄。身上被堆積滿源自於四面八方的壓力，我對自己的未來有些迷茫、無助，找不到自己真正所

喜愛、真正所希望的，宛如在那廣闊的海上無依無靠地漂泊著，沒有任何的方向，我逐漸迷失自我。這些負面的洶湧浪濤不住地加速撲向我，最後硬生生地撲在我身上，我控制不了自己的淚水，眼淚不止地汨汨落下。但是書中的老船長聖地亞哥，也是歷經了長時間沒有捕撈到任何一條魚，而他卻沒有選擇放棄，反而仍以樂觀積極的態度去接受事實，不斷地重新整頓自己，然後再次啟航。就算聖地亞哥不被某部分的人看好，他依然謙遜地做好自己本分。而我呢？為何要一直在原地踏步、自怨自艾？為何不改變自己的心境，調整再向前呢？

從老船長聖地亞哥的身上，我看到許多自己所缺乏的特質——在面對挫折時，能夠以豁達的態度去正視，不怨天尤人。又能在陷入困境時，不斷地鼓勵自己、勇於嘗試，一次次的學習與跨越，突破原本身旁週遭的限制，為每一個未知的機會做充足的準備。在如同大海的人生中，我們總會碰到一些猛烈的暴風雨，又或者是遭受到如同鯊魚群般險惡的攻擊，儘管最後的結果不如人意、不是自己所預料的，但種種的經歷又何嘗不是生命中不可或缺的養分呢？「平靜的海面造就不出優秀的水手」，如果只是因為在航行中碰到些較棘手的瓶頸而導致自己一蹶不振，那又如何能到達自身所憧憬、渴望的目的地呢？也許現在的我正面臨到來自課業、未來發展的壓力，會感受到許多的挫折及迷茫，也會害怕在過程中需要去承受的難題，但如果一直遲遲不肯揚帆出航，這好比放縱機會讓它從眼前溜走。沒有人知道到達目的地前會碰到多少障礙，甚至不知道海風最後會把自己推送到哪裡，但只要我們像獅子一般，勇敢、無畏的大膽向前，不輕易被困難給擊倒，我想不管如何一定能夠創造奇蹟。況且我們也並非只是隻身一人接受挑戰，身旁的家人、朋友們從未離開過我們，他們都始終在身後，默默地支持、陪伴，正如許多人嘲笑聖地亞哥的遭遇，但他身旁的男孩馬若林卻始終陪伴著他、支持著他。此時此刻的烏雲密布、巨浪滔天，都是在為那絢麗的陽光作準備。拋開自己原有的固執、放下無形之中所形成的壓力，帶上謙遜的心以及正向的態度，盡自己最大的努力向前邁進。

海風輕輕吹拂著，空氣中瀰漫著海洋獨有的鹹味。老人不知道經過了多少個早晨、多少個夜晚，內心的不安雖然還存在著，但那份自信、樂觀的心態卻不削弱。縱使經歷了無數個狂風暴雨的襲擊，又或者一個人在船上的孤單難耐，而陽光也正從烏雲中緩緩地透露出光芒，彷彿在指引著他慢慢向前航行，直到到達那絢爛終點。這樣的一個「硬漢」，令人心折。不論老人最後的遭遇為何，但透過他的一切，我確信努力追求、盡力探索就是人生的真義。我期許自己在遭遇各種挫折時，能像老人一樣划堅定不移的舵，勇敢地向前與再突破。

四、討論議題：儘管在過程中已經盡了自己最大的努力，但結果仍不是自己所想的，甚至一無所獲，這樣還算勝利嗎？

課外閱讀心得寫作報告

書名：情緒勒索
作者：周慕姿
出版社：寶瓶文化

一、圖書作者與內容簡介：

本書的作者周慕姿是一位諮商心理師，畢業於國立臺北教育大學心理學系，她以精準且層次分明的角度，剖析情緒勒索的面貌，以及何種人最容易陷入情緒勒索的困境，並針對華人文化，提出提升「自我價值感」為避免情緒勒索的主要關鍵。此外，適時建立情緒結界，搭配練習，重新掌握自己的人生，因為，這是你的人生，你不該為滿足別人的需求而活。

二、內容摘錄：

1. 有些時候，他們可能也是在乎別人感受的；但是，當讓他們出現強大不安感的焦慮來襲時，他們的腦袋完全被「可能會失去」，那一種「命懸一線」的焦慮感給綁架。(P.73)
2. 我的存在，就是我的價值所在，我並不需要費力去證明什麼，做到什麼。我的存在，就是有價值、有意義的。(P.101)
3. 甚至，我們連「受傷的感覺」似乎都不能有，我們需要合理化自己的痛苦，「理解」對方不合理的要求，過度嚴厲，甚至人身攻擊的言語與責罵，都是「為我們好」，因為「棒打出孝子，嚴師出高徒」而且「愛之深，責之切」。(p.134)

三、我的觀點：

在翻開這本書前，我對「情緒勒索」這個名詞感到既熟悉卻又陌生其定義，也想了解發生的原因。在閱讀完這本書後，像是把洋蔥一層層剝開，周慕姿心理師慢慢引領我去剖析如何發生、發生的原因等，以及探討背後面對情緒勒索的心態與想法，在每一單元的最後，也會搭配練習，使我得以立即複習並應用前面所學，代入生活中常見的情境，讓我在未來發生類似狀況時能避免，亦或者冷靜應對。

在閱讀完，並了解情緒勒索後，我回想起過去種種狀況，似乎我在無意間也情緒勒索了別人。其中最長期也是在與我關係中最親密的，就是我的妹妹。回想過去，我常常語氣帶些許威脅地要求她配合我的想法，雖然看得出她的「不願意」，但我仍然「強迫」她，甚至到最後從旁人的角度看，還會以為是因為她不配合我，所以是她的錯。到現在我才醒悟，原來我在無形、無意間勒住了她的手腳，甚至是「思想」。後來我有向她道歉，並且同時試著使用書裡面

所教導的方法重新審視一切，避免自己再度成為一位「情緒勒索者」。

而我也發現，在日常生活中不論是我還是身邊的人常常被情緒勒索，因此我將書中知識運用到生活，而經過暑假兩個月和以往的生活經驗觀察，我發現身邊最典型的案例常常出現在親人之間，像是父母與小孩間、奶奶與孫子間等，長輩們常以晚輩所犯的小錯為理由，而要求晚輩達到他們的期望，令我訝異的不是這種無理取鬧的敬老尊賢關係，而是我發現這種現象會無意地惡性循環在每一代。舉己身為例，由有時我的成績會起伏不定，我的母親就會說：「都白養你了啦，你讀成這樣媽媽為什麼還要辛苦賺錢呢？」對於當時懵懂的我而言，無疑是一大傷害，有一陣子我也身陷自責的情緒中，認為一切都是我的錯，但當我閱讀完這本書後，我便了解原來我被最親暱的家人情緒勒索，然而心中充滿的卻不是不滿，而是領悟後的喜悅，因為我認為沒有必要為已消逝的過去感到後悔，當務之急應是避免未來再發生類似的形況。之後面對相似的情景，我也不再膽怯，反而向媽媽提出我的想法，讓她了解這種形同情緒勒索的行為是不對的，而她也願意是著去理解我的立場，使得我們之間的相處更加融洽。

「重視並表達自己的感受，不只是捍衛自己的權益；更重要的，我們也在展現對這個世界與他人的信任。」對我而言，這本書最大的幫助是它提升己身的自我價值感，最重要的是，使我知道自己的立場和學會重視自己的感受，也令我了解：即使不顧自己的感受去迎合、附和他人，或許可以達成短暫的和諧關係。不過，自己的心其實是被侷限住；再者，別人還會一再地要求你做一些你不想要做的事，更有可能從此陷入惡性循環。

從書中學到不僅有關情緒勒索的相關知識，還得知文化、倫理道德等傳承下來的知識與我的生活是如何相互影響。「我的存在，就是我的價值所在，我並不需要費力去證明什麼，做到什麼。我的存在，就是有價值、有意義的。」這句話使我印象最深刻，不僅讓我變得更加自信，也提升自省及自我肯定、認知上的能力，同時明瞭一生中最重要的人即是：自己，要為自己的行為負責，並非他人的情緒。也明白要是連自己都不在乎自己的感受，不能保護自己，那麼，更沒有人能夠關心你或是保護你。只有你能夠替自己發聲，特別是當別人懷疑你的時候，若此事是正確無誤且攸關你權益，這時，你更需要相信自己，堅持己見，成為自己最堅強的支柱。

藉由這本書，我得知許多不同種類的案例，及作者她診斷過的個案等，藉機告訴我們，怎麼面對這樣的人、我們應該如何去做，怎麼做才能避免成為一位「被情緒勒索者」，重新掌握自己的人生。我覺得這樣的一本書，應該要讓更多人看見，冀望那些用情緒勒索來控制別人人生的人可以醒覺，哪怕只有一人，也是邁出的第一步，我相信這樣的一本好書，即使過了數年，仍值得大家閱讀、探討，甚至可以說：這是大家都必需具備的「常識」！

四、討論議題：

如何在提升、重視自己感受的過程中，將這種情緒與自恃感與驕傲感，劃分出明顯的界線呢？

課外閱讀心得寫作報告

書名：所有溫柔都是你的隱喻
作者：不朽
出版社：皇冠文化出版有限公司

一. 圖書作者與內容簡介：

不朽在和世界的多次碰撞和角力之後，想寫世間的銳利與柔軟，於是透過這本書分享最私密卻又最貼近，最難堪卻又最勇敢的自己。她將溫柔分為五種比喻，晴、風、雨、雲、你，五章共三十五篇的散文，加上百張的風景照，記錄自己生活中的點滴，也書寫人生路途上關於溫柔的練習。

二. 內容摘錄：

- 1.因為活著不易，所以要更加生珍惜。p.37
- 2.重要的不是這個世界有多大，那些都不是你的，只有你走了多遠的路，才是完完全全屬於你自己的禮物。p.56
- 3.是那些你走過的路，成為你的特別，成為你往後人生裡最美好的祝福。p.66
- 4.徘徊是為了抵達，迷惘是為了確定，所以，別怕、別怕，總會有新的盼望、新的夢想，你只管前行，帶著一路攢來的勇氣。p.70
- 5.其實所有事情都是這樣的，走的每一步都是祝福，付出的每一分都有意義，一點一點讓你變成更值得的人。p.190

三. 我的觀點：

成長的可貴在於，我們越來越有能力去決定應該要成為怎麼樣的人。從前我的生活總是千篇一律，過著最平凡也最平淡的日常，每天更充斥著迷惘，我好討厭那種生活。於是我開始脫離常軌，設下一個個目標和挑戰從來不敢做的事，去勇於奔赴，風雨兼程地闖，回顧當時的自己，一身莽撞和固執，叛逆和倔強，換來的也只不過是遍體鱗傷，但我也從中拾獲了那些珍貴的吉光片羽，使我長成了自信勇敢堅強的模樣。我很感謝當時的勇氣，也許最後一身狼狽，卻使我從稚嫩到成熟，單純到世故，中間的經歷都會成為人生的養分，那些游刃有餘的幹練也都是用數不清的汗水與淚水換來的啊，所以，要時常告訴自己別害怕，其實該來的都在路上，即使仍處信馬由韁、風雨交加，記得要盼，自己終會綻放，開出自己的花。

「世界上沒有什麼能夠成為阻止你努力的藉口。」這句話一直是我努力下去的動力。用盡全力努力完成一件事真的很美好，不論結果是好是壞，至少你努力過了，遺憾不等於不完美，月亮也有它的圓缺，而我們擁有漫漫餘生，我們擁有迢迢歲月，你的努力將永遠熠熠生輝。也許偶爾的惰性或憂鬱會使我們暫時性枯萎，可是不能忘了，你正為了某些事而竭力而為，追趕歲月和日暮，收藏汗水和疲憊，手執不悔和勇往，進而把痛苦和悲傷內化成獎賞和徽章，如風逆潮聲。我不是個太聰明的人，努力是我唯一的途徑，我相信，只要有滿懷熱誠和堅持的心，有朝一日能抵達嚮往，在夢想中翱翔。

不朽說，可以很懷念但不能停滯不前。我一直是個念舊的人，很容易把自己困在回憶的漩渦裡，任憑自己在裡頭發贖腐爛，卻一步也不想往外走；我可以為了一件事難過或開心好久，即使時間已悄無聲息地逝去。太懷念過去是壞事嗎，不想走進未來錯了嗎，難道，我們只能像行屍走肉般被時間推著走嗎？會不會有一天，我們被困在時間裡，所有世間萬物都與自己無關，世界依舊日升日落，潮起潮落，星辰依舊閃爍，可我們卻像與世隔絕般，以旁觀者的角度看著世界運轉。我該往前走了，未來的路上還有數不清的繁花美景和陡峭山崖，緊抓著過去不放的手可以鬆開了吧，我總得讓自己自由，學習釋懷，學習放下，學習果斷灑脫。

也許現階段的我們都無可避免地成為一座孤島，必須自己接住自己的兵荒馬亂，多愁善感。「為了不辜負自己一路走來花過的所有力氣和辛酸，你只能負重前行。」這大概是我讀完

這本書印象最深的一段話吧。成長這條路沒有歸途，確實要花好多的力氣前進，壓在身上的只會越來越多，比如成熟、穩重、堅強，即便你已喘不過氣，仍然不能停止腳步，你知道跨過一座山永遠還有下一座在等著你，唯一能做的只有拋開心中的不甘，穿上努力的盔甲，一步一步砥礪前行。

四. 討論議題：

憂鬱症已是常見的心理疾病，造成此症狀最大的來源大概就是長期過大的壓力，如今青少年罹病的機率越來越高，如何減少罹病機率已是一大問題

書名:勇氣的力量

作者:布芮尼.布朗

譯者:鄭煥昇

一. 圖書作者與內容簡介

知名學者、暢銷書作家，是認證的社工師，她花了十二年時間研究人類心靈的脆弱、勇氣、價值感以及自卑感。因此在《勇氣的力量》這本書中，作者採用「慢速」去觀察人在面對低潮與歸零再站起時是什麼樣的過程。而在掙扎中重新找到情緒的立足點，考驗的是我們的勇氣，錘鍊的是我們的價值。

二. 內容摘錄

1. 我們如果夠勇敢，而且三不五時勇敢，那跌倒就是必然，這就是脆弱的原理。...P. 33
2. 我們一邊得探索眾多人類共通的好些個經驗，一邊得航行在孤獨中感覺自己在走沒人走過的方向上。...P. 34
3. 堅強奮起的目標是要讓我們從跌倒中奮起，讓我們克服自身的錯誤，並在面對傷害的過程中增添生活智慧。...P. 65
4. 在堅強奮起的過程中，我們也一樣得先確認自己確切的位置，弄清楚自己是怎麼走到這一步，決定我們要去哪裡，然後才能擘畫出勇敢的人生新航道。...P. 78

三. 我的觀點

勇氣的定義是什麼?是內心十分脆弱卻故作堅強的做任何事情?還是能踏入自己的失敗、不愉快和脆弱之中，讓勇氣所帶來的力量改變自己且更加努力的突破自己?在文中用自己漫長時間研究的作者告訴我們:「能夠勇敢涉水踩進自身的不快與脆弱，讓掙扎的故事出自我們自己的手筆，在人生的競技場上，我們才算得上是真正的狠角色!」

在每個人心中，必定藏著一股帶著我們向前的勇氣；而相反的，心中深處的懦弱、無知和恐懼也時常阻礙著向前拚搏的我們。由此可知，具備勇氣是我們在面對任何事情時不可或缺的一個角色。當我們遭遇困難、失敗、挫折甚至是不知所措時，我們應該誠實面對自己內心的情緒與感受、在掙扎之中找到屬於自己的立足點，讓自己在失敗中重新站起來，並且更進一步去改進自我，讓自己變得更好。俗話說:「不入虎穴，焉得虎子」也是內心的勇氣戰勝了懼怕，就算是在幾次的跌倒和受傷後，我們仍然會一頭栽進所謂的「險境」當中，以此成就自我。無論度過多少次的失敗，我們還是會「堅強奮起」，並且踏入錯誤中，學習到自己應該如何克服錯誤所帶來的傷痛。也藉此拓展出屬於自己的一條與眾不同的道路。

知名作家和主持人謝哲青曾說過：「人生會經過非常多挫敗、生離死別，但我們不能隨身攜帶這些，只能想辦法放下它，默默放在心裡某個地方深深埋著，可是這些埋藏悲傷記憶的所在，最終變成了心中的沙漠。」我認為我們不能因為做了某件事情時受到失敗的傷害，而使我們喪失了勇氣推著我們前進的力量。現在在電視螢幕上侃侃而談的謝哲青，竟患有先天性的語言障礙，小時候的他連讀寫自己的名字都有困難甚至是會忘記，從一個不善言詞的男孩，蛻變為能在台上、螢幕前分享著自己的人生經驗的人，需要多少勇氣和毅力呢？不論遇到什麼難關或挫折，他都沒有氣餒，反倒是在一次又一次的失敗當中，尋找改變自己的勇氣，走出屬於自己那條發光發熱的路。

人的一生當中，必定會經歷無數次的失敗，若就此沉淪、不面對它，那也許我們不會得到勇氣那如同父母溫暖的手提拔著我們，使我們進步的那股力量。之後在面對同樣的問題亦或者是更加艱難的任務時，也就會再次的跌倒，也無法藉由自己的努力，突破束縛自己心靈的枷鎖，增添自己在未來遇到阻礙時的智慧。秉持著「堅強奮起」的理念，再難以跨越的阻礙，都能因為自己內心的勇氣一一克服。

跌倒了、失敗了必然會受傷，而我們應從這一道一道的傷疤中得到為下一次挑戰準備的武器。但誠實面對自己所經歷的傷痛，豈不是更能體悟出自己的缺失和可以更加精進自我的力量嗎？那些身心靈有缺陷的人，都能夠跨越自己的心房，勇敢且努力地打出自己的一片天，而四肢健全的我們，又有什麼理由逃避挫折呢？

四. 討論議題

面對挫折時，你會用什麼樣的心情去對待它呢？是勇敢的面對它，還是像個縮頭烏龜般逃避呢？

國中
部

優勝
作品

課外閱讀心得寫作報告

書名：小安娜

作者：愛蓮娜·霍奇曼·波特

出版社：野人文化股份有限公司

一、佳句摘錄：

1. 把人生當成一場開心遊戲，過程難度越高越好玩，屢試不爽！
2. 除了那條銀色小徑外，閣樓到處都是黑漆漆的，如天鵝絨般漆黑的夜色撲滿了其他地方。
3. 小女孩，妳明亮樂觀的性格，就像是妳最愛的三稜鏡一樣，為我陰鬱、未老先衰的世界帶來紫色、金色、紅色等各種鮮明的色彩。

二、內容大意：

年僅十一歲的波麗安娜在兄長個個夭折與父母皆去世後，便搬去與冷峻嚴厲的波麗姨媽同住，儘管她的生活飽受打擊，但她仍然以父親生前教她的開心遊戲，牽起鎮上居民的笑容。在一切事物漸漸地變順利時，波麗安娜卻因車禍而被醫師宣判再也無法行走，但她卻持續靠著開心遊戲，扭轉了一切。

三、讀後心得：(至少 400 字)

某天傍晚，我正愁著沒書可看時，媽媽微笑著遞出了一本書，並神秘的笑著說：「希望你可以從書中獲得滿滿的正能量，並轉換成前進的動能呦！」於是，我滿心期待的打開它，就這樣步入了這本：讓地球快樂起來的世界名著——小安娜的世界。

波麗安娜人生路上布滿荊棘，兄長個個夭折，母親很早就去世，直到她十一歲那年父親也去世了，後來她便搬去與波麗姨媽同住，波麗姨媽一開始對待她並不和善，但她仍然以父親生前教她的開心遊戲，除了牽起鎮上居民的笑容外，最後也感動了波麗姨媽。可是命運卻從沒放過她，就在波麗安娜的人生逐漸邁向光明時，波麗安娜卻因車禍被醫師宣判再也無法行走，但了不起的她卻靠著開心遊戲與她的毅力，不但站了起來還開始練習行走。哇！快樂的力量是如此的強大。即便一個人的人生中不幸的事有千百種，但就如書中波麗安娜所說的：「把人生當成一場開心遊戲，過程難度越高越好玩，屢試不爽！」不論再怎麼不幸，只要用開心遊戲，改變看事情的角度，找出生活的樂趣。山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉，換一個角度看世界，甚至可找出死海上的仙島。

波麗安娜的開心遊戲，不僅帶給鎮上居民們快樂，還能讓身為讀者的我們，走上人生的正向旅途，也改觀了我對「不幸」二字的理解。我在小學五年級時，參加了校內英語讀劇代表隊的甄試，當時已經過了兩關的我，只要通過第三次的甄試，就可以代表學校出賽，但我卻因臨場緊張，而錯失了機會。那時的我感到非常沮喪，且一度認為我本來就沒有天分。當我難過的想找本書閱讀時，看見了媽媽給我的小安娜，它靜靜的躺在書架上，我彷彿能看見書中波麗安娜的開心笑容，我再度拾起書，喚起我自己的開心法寶。當我再回想這次甄選的過程時，我開始覺得，雖然最後失敗了，但經過了先前不斷的練習，我也從中學到了很多的知識，加上後來

不用再來練讀劇了，就有多餘的時間可以做更多我感興趣的事，想到這兒，不禁露出笑容，是呀！為什麼我以前從未想過呢？想法就像是一張紙牌，而開心遊戲讓我翻開了紙牌的另一面。

在書中，波麗安娜的生活不論多麼的悲慘，她仍然以快樂純真的心看世界，但在現實生活中並非所有事都可以只靠快樂妙方就解決問題，我們可以閱讀更多書籍，找到其他的成功路徑。但不論如何，本書作者希望我們以正面的角度改變對事物的看法，我覺得也是一種好方法。俗話說：「塞翁失馬，焉知非福？」我期許未來的我，用快樂的眼睛看世界，找到屬於自己的快樂天堂。

課外閱讀心得寫作報告

書名：張曼娟讀芥川龍之介
作者：芥川龍之介(原著)/張曼娟(編譯)
出版社：麥田出版社

1、佳句摘錄：

- (1) 人的心理永遠有著矛盾的情緒，對於不幸的人，人類會給予同情與憐憫，並且希望能對他有所幫助，以證明自己的優勢；一旦這不幸被那人擺脫了，旁邊的人會突然覺得悵然若失，他們無法再表達自己的善心，潛意識裡，竟然希望那個人再回到原本的不幸，這種潛意識會讓人類對那擺脫不幸的人莫名其妙地懷了敵意。P.31
- (2) 蒼茫暮色籠罩著的鎮郊岔道；像小鳥般歡快叫著的三個男孩；朝他們頭上飛落的橘子那樣鮮豔的顏色——這一切的一切，在轉瞬間就滑過了眼前。此時此刻的情景，卻深深的烙印在我的心中，使我幾乎喘不過氣來。P.64

2、內容大意：

- (1) 這本書是作家張曼娟精選出日本作家芥川龍之介六篇精采可讀，人物刻劃生動且有啟發性的短篇作品，希望讀者與之共讀，一起進入芥川龍之介的文字故事中。作家張曼娟認為讀芥川龍之介的小說，看見的彷彿是永恆的月影，帶給我們安慰，也帶給我們清明的啟示。P.18
- (2) 〈鼻子〉這篇作品主角是禪智和尚，因為長鼻子讓他的自尊心受到很大的傷害，受到許多人的嘲笑，變成短鼻子後並不開心，反而脾氣更暴躁，最後長鼻子回來後，他反而感到前所未有的安心和舒暢。P.35
- (3) 〈羅生門〉講述一念天堂，一念地獄，原來，心念的轉換，竟讓我們成為完全不同的人。P.55
- (4) 〈橘子〉中的作者目睹橘子飛出車外的這一幕，他受到了震撼，覺察到自己之前的輕視，是何等謬誤，為他人付出的人生，是深刻的。P.67
- (5) 芥川龍之介的〈河童〉創作完成不久，他自己也自殺去世了，這像是一個預言，也暗示了作家死後在乎的事。P.139
- (6) 〈多謝小白〉的小白狗目睹同伴小黑狗被捉走，非但沒有警示或救援，竟因膽怯逃走，他瞬間變色，變成無家可歸的黑狗而被主人遺棄。小白被愧疚感啃噬著，說不出的痛苦，後來牠義無反顧地英勇行善，終於回復小白的身分。這篇作品也許是芥川自我的心靈重建。P.168

3、讀後心得：(至少 400 字)

自己真正的樣子就是最理想的，不用追求跟大家一樣，〈鼻子〉中的和尚最後認知到接受自己原來的樣子才能安心自在過日子，我們常會用外在的特色去標記、評斷他人，偏見與歧視一直藏在我們的潛意識裡，就如同穿著普普通通，拿起掃把打掃工廠的工人，實際上是這間企業的大老闆；在菜市場賣菜的婦人，實際上以助人為快樂之本，善行義舉不勝枚舉，我們不能單憑外在條件評價他人。媽媽常告訴我，每個人都是一個獨立且特別的個體，有不同的成長背景，只要我們不偷搶拐騙，沒有人應該被歧視或看不起，與眾不同

的人有深刻的生命歷程，更應該被人尊重。

猶記得小時候和媽媽去夜市，看到一位瘦弱媽媽帶著年幼小孩在人聲鼎沸的夜市中賣自製鬆餅，我們捧場買了幾個回家吃，印象中鬆餅並不好吃，但那對母女楚楚可憐的模樣深深刻在我腦海中，心想他們要賣到何時才能賣完回家休息？心裡不禁感嘆自己的幸福，人真的要知足。現實人生中，我們會遇到許多困難和挑戰，就像芥川龍之介一生為多種疾病所苦，除身體上的病痛，童年時期的心理陰影也如影隨形，在他一歲時，母親的精神疾病突然發作，年幼的他過繼給舅舅當養子，母親最後因發瘋而去世，他對於自己是否有遺傳病史感到恐懼，影響到他的文字和身心狀態。直到三十五歲那年，他吞下大量安眠藥，猝然離世，令人不勝唏噓。

看完芥川龍之介的〈鼻子〉、〈橘子〉等短篇作品後，我覺得我們應該學習從不同的角度與觀點去看待生活中的每件人事物，「以偏概全」是我們很常犯的錯誤，當看到他人做出不合規矩的事時，除感到反感外，也應學習站在對方立場了解對方的動機與心中的想法，如此才能客觀評價。〈橘子〉的主角目睹橘子飛出車外的一幕，受到極大的震撼，覺察自己之前對少女的輕視是多麼謬誤，少女為他人付出的人生是深刻的，也成為療癒他的光。我希望自己以後不要看輕別人，也不要小看自己，因為「一個人的態度，決定一個人的高度」。

藉由這本書讓我更加了解芥川龍之介的生平及世界觀，與作家張曼娟一起閱讀更有興味，從中獲得許多寶貴的啟發。

課外閱讀心得寫作報告

書名：永不放棄的孩子

作者：洪宏

出版社：福地出版社

一、佳句摘錄：

- 1.我的一生是尋寶之旅，深信上天給我的痛苦與磨難，不是罪與罰，而是獨一無二的生命藏寶圖。
- 2.不要認為自己沒有用，不要讓自卑左右你向前衝，每個人的貢獻都不同，也許你就是最好的那種。
- 3.身處逆境的人沒有悲觀的權利，一定要樂觀面對！
- 4.雖然人生並不完美，但只要永不放棄生命還是充滿無限可能。
- 5.最大的敵人往往就是自己，心裡的想法，會影響一個人未來的道路。
- 6.沒有永遠的絕望，只要堅持下去，只要活著，希望一定會展現溫暖的光。
- 7.不要老是坐在那邊望天空，如果你自己都不願意動，還有誰可以幫助你成功？

二、內容大意：

年幼的張守德罹患了脊髓性肌肉萎縮症，目前沒有任何藥物可以根治或改善退化的狀態。張守德開啟求學之路後，總難免有異樣的眼光存在，然而透過鼓勵，讓他勇敢面對。只是好景不常，他一生中最愛的雙親前後相繼離開，但這並沒有影響到堅強的他，進而努力的學習，且順利的從特教班畢業。樂觀、開朗的他把自傳放到部落格上，不僅讓弱勢團體被重視，更得到總統的支持。為了考上理想的大學，他到補習班加強，當中克服了行動不便的困難，但仍然出了意外，康復後也完成了他就是要上大學的夢想，經由推薦，他當選為母校最年輕的傑出校友，還得到金鷹獎(身心障礙楷模)的殊榮。在一次因緣際會下，有位導演想把他的故事拍成紀錄片<生命藏寶圖>，感動無數的國人，在這之後他常常舉辦小型的巡迴演講，鼓舞、激勵曾經跟自己一樣迷惘的人，最後他秉持「取之於社會，用之於社會」的信念，成立了守德關懷希望協會，幫助更多的人。

三、讀後心得：(至少 400 字)

這是一個真實且激勵人心的故事。首先，他告訴我們即使面臨逆境，也要樂觀以對，更不要因為一次的失敗就輕言放棄，這讓我聯想到自身的經驗：有一次考試，不論我再怎麼細心的檢查考卷，成績仍舊達不到平常的水準，讓我很沮喪，甚至想過我是不是永遠都要當一個失敗的人，在那時，老師舉了本書主角——張守德的例子，還說並非一次的成功或失敗，就決定了一生的好壞，只要不怕失敗，人人都有成功的機會。我一直把這句話謹記在心，把這個觀念作為成長重要的養分。直到最近我讀完了這本書，才真正感受到，對張守德而言，我是多麼的渺小，因為他的經歷讓我印象深刻，不僅求學期間被同儕嘲笑，更歷經了許多大大小小的生死關頭，但他從沒有向命運低頭，用他堅韌不拔的性格，完成上天給他的挑戰，我非常認同他那樂觀、堅持的態度，因為人類最大的敵人往往都是自己，唯有突破心魔，才是邁向成功的第一步，我相信既然他可以，那四肢健全的我又有何不可能呢？再來，每個人都不是十全十美的，大家

都是獨一無二的個體，千萬不可因為你我的不同，而嘲笑對方，甚至用帶有歧視的的言語，或是眼光帶給他人不舒服的感受，不論國籍、性別或是種族，人人平等，大家都有被尊重的權力。

還記得，我有兩個來自馬來西亞的女性筆友，因為膚色、服裝曾被我不懂事的男同學嘲笑，雖然筆友們沒放在心上，但老師順勢介紹他們的傳統服飾，也說明馬來西亞是多元種族融合的國家，要我們多學習他們接納新文化的態度，大家都是地球村的一份子，只要我們從日常小地方著手，世界將會變得更美好。最後，書中有個觀念我認為很有道理：「助人為快樂之本」，無論是出錢還是出力，都可以和張守德一樣幫助更多需要的人，像是學校舉辦跳蚤市場或義賣活動時，都會把所得的一部分捐給弱勢團體，雖然只是微薄之力，也會帶給他們滿滿溫暖，當收到感謝狀時，內心也會因為幫助別人而感到快樂。樂觀、堅持、尊重和助人，我認為是這本書要告訴我的觀念，希望我可以做到，並適時的運用，做為成長路上重要的養分。

課外閱讀心得寫作報告

書名：不凡的慷慨

作者：陳樹菊

出版社：寶瓶

佳句摘錄：

- 1 錢，要給有需要的人才有用。
- 2 大家都可以做，捨得與不捨得而已；只要有心，一定能做到。
- 3 「食物」是很寶貴的。
- 4 人生中最重要的是「忍」。生活環境困苦，別人對我不好，我可以一忍百忍，在忍耐中成長。
- 5 生命最好的方式，就是完成我想要完成的事，然後在工作中倒下來。

內容大意：

不凡的慷慨這本書是描述有位在台東市場擺攤賣菜的女士名叫陳樹菊，從小母親因難產過世。國小畢業，她就開始幫忙扛起家計跟著爸爸在市場賣菜及照顧五個弟妹。賣菜期間，她省吃儉用，把錢一點一滴的存下來，幫助了兒童，孤兒，及蓋圖書館。雖然她讀的書不多，但她卻堅持受教育的重要。也因為她曾經經歷過貧窮的痛，她更認為，錢，是要給需要的人才有用。

讀後心得：

書裡的主角，陳樹菊女士，在國小畢業那年，媽媽在醫院難產過世，令人難以置信的是竟然是因為繳不出 5000 元的保證金，醫生不願意開刀。從那時開始，她就代替母職，照顧著五個弟妹。我覺得她很偉大，想想那時她才十三歲，就像我現在的年紀。雖然自己有時候會抱怨上學，功課，讀書...等，但如果有一天真的不能上學了，說不定自己不能像書裡的主角一樣，這麼逆來順受。

陳樹菊阿媽小時候家裡小孩很多，家境又不好，因而家裡的經濟負擔很

大，不過她的父母親並沒有因家裡貧窮就放棄他們兄弟姊妹的學業，我覺得這種精神、堅持很值得大家學習。

從書中我也體會到，她無私的犧牲與奉獻的行為，這是很值得我們去學習的。為了扛起家計，她放棄學業，在市場賣菜，種種的理由逼著她成長，一般在經歷過貧窮後，通常會把錢看得比生命還重，而她卻能無私的把它捐出來，給更需要幫助的人，她甚至覺得自己賣菜最大的動力就是可以捐款助人，而她這樣做只是因為她自己曾體會過貧窮的痛苦，就不希望其他人嚐到像她一樣的苦，她偉大的精神是值得大家去效法的。

我也很喜歡陳樹菊阿嬤提到的一句話，「做人比讀書還重要，及即使是小錢能幫到人的道理。」在現在的社會，人們的價值觀開始轉變，大多數的家長都覺得小孩只要會讀書、把成績顧好就夠了。但是書中主角卻指出，小孩如果道德行為偏差卻沒導正，一味得只在意成績，以後很可能會造成一些社會問題。希望這個社會人人都像陳樹菊阿嬤，那我們的社會就會越來越美好。

課外閱讀心得寫作報告

書名:鐘樓怪人

作者:維克多·雨果

出版社:

一、 佳句摘錄:

1. 一個獨眼人和完全的瞎子比起來缺點更嚴重，因為他自己知道缺少了甚麼。
2. 醜在美的旁邊，畸形靠近優美，醜怪藏在崇高背後，美與醜並存，光明與黑暗相共。
3. 偉大的建築，如同高山那樣，是多少世紀的產物
4. 在那些建築物外表不可思議的千變萬化之中，卻依然存在著秩序與一貫性。樹幹總是一成不變，樹葉卻時落時生。

二、 內容大意:

嘉西莫多一出生天生畸形，外表十分怪異，從小就被丟棄，因此被居心叵測的柯洛德神父收養。嘉西莫多為了要報恩，就為神父工作。但沒想到，柯洛德神父巨大的野心，竟然逼迫埃及女郎艾斯瑪做壞事！艾斯瑪寧死也不答應，於是柯洛德神父就騙了老法官，打算將她送上絞刑台！嘉西莫多奮不顧身的把艾斯瑪救走，把她藏在聖母院中。最後艾斯瑪仍被士兵發現而被絞死，最後嘉西莫多也發現自己被柯洛德神父所騙，憤怒的抱走已被絞死的艾斯瑪，簇擁在一起，彷彿是在向世間證明他們堅定的情誼！

三、 讀後心得:

維克多·雨果深刻的刻畫位於社會底層的生活、人性及價值觀。主角嘉西莫多因為長相怪異，出生就被丟棄到聖母院；反之女主角艾思瑪，因臉蛋可愛漂亮，出生就被埃及人偷走。這樣反差的敘述，好像在諷刺當時的人以外表美醜來決定一個人的一生，是多麼的荒謬與愚蠢。一個人剛出生的嬰兒長相已是注定，怎麼能以外表來決定一個人的未來。

在故事中，嘉西莫多一開始因為外表長得醜，別人一直攻擊他，只好把不認識的艾思瑪當人質而暫時躲避遭受攻擊的威脅。但後來嘉西莫多依然被抓起，被法官送上行刑台！正當嘉西莫多要絕望之時，一個黑影救走了他，發現那個黑影竟然是艾思瑪！艾思瑪不但沒有「以牙還牙，以眼還眼」的心態，反而善良的救了嘉西莫多。可見艾思瑪人美心善，且心胸寬大！在這篇沉重的故事中，再次應證了外表和內在，是不能畫上等號的！

看完了鐘樓怪人這本書，還有大家耳熟能詳的美女與野獸和史瑞克，都一樣在告訴我們，美醜和善惡之間是無法畫上等號的。真正的美麗不在於外表的耀眼，而是內心的正直與善良。面目醜陋的主角嘉西莫多，即便收養他的柯洛德神父使喚他做壞事，但嘉西莫多內心的溫暖與善良，引導他幫助了艾思瑪，認清神父的偽善。小王子書中也提到，「一個人只有用心去看，才能看到真實」，決定一個人存在的價值，絕對不是外表，而是內心。每個人的價值判斷不同，時空背景不同，美與醜的審美觀也隨之而異，因而產生了偏見。社會上對外表偏執的想法，會讓居心不良的他人有機可乘，甚至從中牟利；自我對外表偏執的想法，可能讓自己失去自信，對人生失去目標。所以不能以外表去評斷自己或他人，凡事用心體會，才會活得正直、善良與耀眼。

課外閱讀心得寫作報告

書名：山豬·飛鼠·撒可努

作者：亞榮隆·撒可努

出版社：耶魯國際文化事業有限公司

一、佳句摘錄：

1. 外婆的故事在我心深處種植，他告訴我煙會說話，風有顏色，天上的星星來自於母親的眼淚，鹿的跳躍是新生命的到來。
2. 原住民是能忍的民族！有像山一樣遼闊的心胸，有像河一樣柔順的脾氣。
3. 山跟人一樣也要休息、睡覺，累的時候還會打瞌睡！我們不能吵他，打擾他，人生病的時候，大自然的一切就會幫她復原。

二、內容大意：

這本書的大意是作者在描述他年幼時的成長歷程與生長環境，文中還處處隱藏著作者對父親及外婆甚至族人的深厚情感，許多原住民歷史的源由以及生活習性文化由也藉由這本書而更加深入了解。

三、讀後心得：(至少 400 字)

最近看到電視在播放〈斯卡羅〉讓我想起我曾看過的一本書。

我今天想寫的閱讀心得是《山豬·飛鼠·撒可努》，在一個因緣際會下，讓我在舊書堆中發現了它，一開始媽媽問我要不要看這本書時，我還有點抗拒：「這本書會好看嗎？感覺是像動物頻道之類的內容。」但在媽媽的保證及半強迫下，最後我勉強的選擇的相信她，結果，我竟然看到無法抗拒，一看就停不下來，連睡覺做夢都會夢到。故事跟我原本以為的完全不一樣，一翻才知道原來是作者(亞榮隆·薩可努)在回憶小時候的成長過程，他說的那些人事物跟我們現在的工商業化社會有非常大的不同，不論是景物背景還是居住習性，都有很大的差異，有時候看著看著會驚訝那個時代的人是怎麼渡過生活的，在沒有電話沒有 3C 產品的時代，也就是因為我和原住民有那麼大的生活落差，才可以讓我這個好奇寶寶看得如此入迷，而且也就是因為他的故事，我才變得對這本書有興趣，越來越喜歡看書了。

撒可努是一位排灣族的原住民，又稱自己為太陽的孩子及百步蛇的子孫，出生在台東太麻里的香蘭部落，我一度以為在太麻里的是阿美族呢！撒可努因為從小在部落裡長大，與森林為伍，在大自然的環境裡生存，長大後慢慢的看社會現實的改變，流失了原本屬於原住民的美麗古老文化，而決定記錄下自己的父親、祖母以及族人用生命累積下來的生活智慧，以及文化歷史認同的記載過程和演變，並且還介紹排灣族族群的土地、動植物、宗教信仰與生活方式。書本裡有分很多不同主題的章節，多采多姿的內容會讓人一直想窺探究竟。我最喜歡的是他形容祖母小米稻田的那描述，在他的文字下我好像可以親眼看見小米稻田的那幅景象，甚至用山豬及飛鼠的角度來看打獵的人類，所以會有「山豬學校」及「夜間部的飛鼠大學」。

我很佩服撒可努很用心的在過他的生活，每件事他都很認真的追根究柢尋求答案，連妻子的原始祖先也在他的堅持下尋求到答案，我想這是現代人最缺乏的部分。現在的科技太發達，

遇到甚麼不懂的，只需動動手指上網尋求就會有解答，雖然方便許多但好像也少了實際親自尋找答案過程中的樂趣，當然也不需要回家問爸爸媽媽了，這樣是不是也失去了情感交流的機會呢！我想我應該有一點點體會撒可努所說的文明的進步對於原始生活改變的傷害，我希望自己能學習撒可努對生活的熱情及努力找答案的毅力，這正是我最欠缺的地方啊！

課外閱讀心得寫作報告

書名：這個詞，原來是這個意思！

作者：許暉

出版社：漫遊者

1. 佳句摘錄：可見這種「人有十等的這種殘酷等級制度包含著多少罪惡！他與人人人生而平等的天賦等人權的理念背道而馳，要把它牢牢的釘在歷史的恥辱柱上。我這樣判決是嚴格按照法律來執行的。況且偷盜高廟的東西不過是祭品萬分之一，假如有愚民取了漢高祖長陵的一抔土，陛下將如何治罪？
2. 內容大意：介紹中文詞語從古至今的變化。中國五千年歷史中，我們都是使用同一種語言，漢字也從最初的象形文字，一路演變成今日的草書，楷書與行書了。而每一個字的背後都有著一段故事可以探究。本書考證說明詞語的出處及轉變，讓人更清楚詞語的真正用意。
3. 讀後心得：

中文是一件有趣的事，中華文化是唯一至今仍在使用的古文化，不論是希臘文化，還是古埃及文化都已經沒落或是失傳了。中國上下五千年歷史，幾乎不曾中斷。而在這五千年中，我們都是使用同一種語言，漢字也從最初的象形文字，一路演變成今日的草書，楷書與行書了。而這每一個字的背後都有著一段故事。

《這個詞原來是這個意思》，一開始我是被他奇特的書名所吸引，很好奇裏面的內容是什麼，因為說到解釋詞語的書，通常不是詞典嗎？而為什麼要用「原來呢」？隨便翻了幾頁，不看不知道，一看不得了！發現這本書十分有趣：「滑稽」原來是一種酒器，「骯髒」原來讚美的詞，「感冒」原來是官場用語，「人浮於事」是廉潔的行為…

看完這本書，我發現有許多詞語，在古時候的意思與現在的意思大相逕庭，例如附庸風雅、順手牽羊、齊人之福等。而有不少在古代原本是形容好事的詞，流傳到今天卻變成了一個不折不扣的貶義詞，例如「大放厥詞」是在讚美文章寫得好，原是韓愈在柳宗元死後為他寫的祭文，《祭柳子厚文》中「玉佩瓊瑤，大放厥詞」，用玉佩、瓊瑤精美玉器來比喻柳宗元的文章。而大放厥詞的意思則指柳宗元文章文彩斑斕，鋪陳的辭藻華麗，但今天我們卻用其來形容人講的天花亂墜，卻成事極少的不實際之論說。而今日被用來形容人多事少的「人浮於事」其實本是個褒義詞，出自《禮記·坊記》：「子曰：『君子辭貴不辭賤辭富不辭貧，則亂益亡，

故君子與其使食浮於人也，寧使人浮於食。」，「食」指俸祿，而「浮」的意思是超過。由此可知，人浮於事原寫作人浮於食，是指個人能力和所作的貢獻超出該得的俸祿，只此才能稱作君子風範。但因後世人們已經不理解這個詞最初的含義，而「食」和「事」同音，而望文生義改變了原意，真是令人浩歎。不稂不莠古時候的意思可是跟現在的完全相反，在詩經中我們人能找到它帶有最初的身影「既方既皂，既堅既好，不稂不莠。去其螟螣，及其蠹賊，無害我田稚。」在這裡是指沒了有雜草，禾苗長得結實完好，但是，到了現在卻被人們用來比喻沒有出息、不成才的人。中文此役的變遷真是令人驚訝呀！而有些詞像順手牽羊、每況愈下根本就是無辜的，順手牽羊指用右手牽羊而已，而每況愈下就是往低微之處看去，根本就沒有現在的意思，真替他們喊冤呀！不過，這又是人們道聽塗說，或是自己妄下定論的後果嗎？

而令我印象深刻的，便是關於「毛病」的由來了。「毛病」為什麼跟毛有關係？原來毛病一詞在古時候是用形容馬的毛色不好，或有問題，也就是就字面上的意思，而延伸出今日我們廣泛使用的意思。而我覺得最有趣的，便是「東西」這一詞了，為什麼「東西」不叫「南北」呢？為何使用這些字來表達這個意思呢？東西一詞十分有趣，「可以指各種具體或抽象的事物，也可以指人或者動物，表達喜愛或者厭惡之情，還可當作罵人的話。」不過原來古人也很困惑，王安石猜想：「當取東作西成之意。」，但根據有說服力的是「東西」跟五行有關，而五行和天干地支對應起來，形成五方。根據民間傳說，朱熹有一次出門碰了好友盛溫和講到東西一詞，細細琢磨，原來東方屬木，可以代表糧食、蔬菜等食物，西方屬金代表各種金屬物品，但南方屬火，北方屬水，而竹籃只能裝木和金，不能裝水和火，因此不能說「南北」了。古人真是有趣，居然想到用五行來造詞。不過更令我感到驚訝的是，在我看到書上這麼寫之前，為什麼都沒想過、發現這些，都沒想過平日裏常常使用的詞語為什麼是這樣？

也許，我們沒有覺察的，有許多事被視為理所當然時，有許多細節被我們忽略，當我們太過習慣一件事，不再感到驚訝，覺得好奇，便也不及去找尋其背後的原因，或導致其發生的理由。相傳，被譽為近代物理學之父的牛頓，是因為一日坐在蘋果樹下思考問題時，被一顆掉落的蘋果砸到而發現地心引力，即萬有引力的道理。不過，世上有那麼多蘋果樹與蘋果，也有無數的人見過蘋果掉落，也很可能被蘋果砸到，但，為什麼只有牛頓發現呢，也許他聰明過人，但跟重要的是他的心態，一般人可能認為，怎麼這麼倒楣，但牛頓想的卻是，為什麼蘋果會掉

下來，而月球卻不會。蘋果熟了會掉到地上，月亮沒撞地球，這些在我們看來都是理所當然的“事實”。左拉說：生活的全部意義在於無窮無盡地探索尚未知道的東西，在於不斷地新增很多知識。當我們不再發問，並可能永遠也不知道為什麼，我們不再感到疑惑，也不再有新的發現。

一切學問的源頭，皆是懷疑與好奇。俗話雖說好奇心害死貓，但是如果沒有好奇心，我們又怎麼去發現更多，背後的奧密？好奇心造就詩人和科學家。如果不是對宇宙的未知，對星辰大海的好奇，我們又怎麼登上月球，飛出太陽系，沒有歷史，沒有古文學，怎麼發現海底大陸。如果沒有好奇心，那美洲與歐亞不曾相識，每塊大陸，每座小島都會與世隔絕。世界將不會與現在的世界一樣，人類的歷史不復存在，但話說，沒有好奇心，人類也不再是人類。

知識是一種快樂，而好奇心是知識的萌芽。如果只吃掉蛋糕的最上面一層，那你就永遠不會知道下麵可能埋藏的驚喜。對我看到的現象提出疑問再深入探究，考查，對於不知道的事去刨根問底，找到答案。我把鼻子放在一切東西的上面，則我的人生永遠豐富。不用特別的才能，只要強烈的好奇心。永遠保持好奇心的人是永遠進步的人。

課外閱讀心得寫作報告

書名：心

作者：夏目漱石

出版社：天下雜誌股份有限公司

一、 佳句摘錄：

- 1、 為他人著想，而非出自私慾？
- 2、 善良是一種失聰的人聽得見， 失明的人看得見的語言！
- 3、 人如果只為自己而活， 你將徒勞役的生活著； 如果為他人而活， 你將永遠活著。
- 4、 地球上最寬闊的是海洋，比海洋更寬闊的是天空，而比天空更寬闊的，是人心。
- 5、 行道者，固逢困厄，立何等艱難之境，事之成否，身之死生，無關也。

二、 內容大意：“先生”結識並愛上了房東家的小姐，同時也贏得了房東太太的好感，但卻因年少時曾受到叔父的欺詐而對他人時存戒心，遲遲不能表白自己的心意。後來，“先生”的好友K住進了房東家裏，也愛上了小姐，直率的K向好友“先生”表白了自己的心事，“先生”在表面上批評K“不求上進”，背地裏卻偷偷地向房東太太提出要和小姐結婚。知道了這一切真相之後的K在絕望中自殺了，同時K的死也留給“先生”一生的不安和自責，婚後的“先生”一直無法忘卻K，他的內心無比的寂寞，終於也走上了自殺的道路。

三、 讀後心得：狄更斯在《雙城記》中寫道：「這是一個最好的時代，這是一個最壞的時代。」明治維新是日本重大的轉捩點，明治維新之後的日本脫亞入歐，先後打敗清朝和沙俄，成為東亞的先進國家。而在成為新興強國的反面，因為資源的缺乏，日本錯誤地踏上了軍國主義的道路，為二戰時的侵略種下了惡因。

在處女作《我是貓》發表五年後，夏目漱石為疾病所苦，性命垂危。經歷了這場與死神搏鬥的體驗，他一改原先俳諧式、遊戲式的創作風格，從正面探求人生，著重人物的心理描寫和分析，把筆鋒直接轉向剖析明治時代知識分子中利己主義者可惡、可悲、可嘆的孤獨內心世界。

在這本《心》中，圍繞的無非是一個話題：私心與理想。先生的回憶中，他的朋友K堅持自己「精進」的理想，刻苦修行，卻愛上了房東太太的女兒而感到迷惘。而在先生方面，藉由敘事者的角度，從因興趣使然而結交先生，到寄給敘事者的長信——與先生母親無法心連心的原因、在小姐的愛與K的朋友道義之間的抉擇、折磨他數十年的內疚與自責，最後帶領先生走向自殺一途……。每一段都稱不上是可歌可泣，甚至可以說是甚為惡劣，但是我又無法憎恨先生這個人物，即便他是為了自己的幸福而背叛了K。

人類發展的歷史中，常常因為私心而導致理想破滅。春秋戰國時期自私的亂臣賊子導致禮崩樂壞；因協約國對德國過於苛刻而誕生的納粹破壞了和平；現今看似最理想的西方民主制度，也因私心致使貧富差距擴大、造成社會各階級相互對立。我們畢竟

不是生在堯舜統治的年代，貨惡其棄於地、力惡其不出於身的大同社會，與資本主義盛行的現今實在相差太遠。即便是共產主義者再怎麼努力嘗試，要達成無產階級專治的社會，也不得不向私心低頭，舉凡蘇聯解體、中共改革開放等都是如此。理想與現實之間的差距，人類始終都跨不過去。

然而夏目漱石告訴我們，這才是活生生的人。

太宰治的《斜陽》裡寫道：「人是為了愛和革命而生的，天主沒有理由懲罰他。」在進化的過程中，人類被天擇出了自私的本能，無關任何道德倫理，僅僅是為了要活下去；但人類也被天擇出了智慧，有了孟子所說的四端。自此開始，人類注定要在私心與理想中掙扎。先生即使最後選擇了自己的幸福，但他也從未忘記自己對K造成的傷害，一直自責、懊悔著。不能否認，或許人會在危難時刻成為壞人，但人們內心的良善卻一直存在著。

國二組 第三名

No.

書名：只有你知道的夏天
作者：兔子說
出版社：城邦原創
大意：女主角——徐之夏是一個類似霸凌事件中的旁觀者。她對任何事都抱持著不站出去，就不會受傷這個道理。所以面對被霸凌者的求救，只會覺得明明還有其他人，為什麼偏偏是自己呢？之夏的兩個朋友正是霸凌者，所以只能配合她們，因為怕自己成為下一個受害者。直到膽大妄為的男主角——孫一場的出現，帶著之夏放肆表達每一種情緒，不必看著別人臉色過日子。但好景不長，之夏終於跟她的兩個好友翻臉了，接著連孫一場都發現原來徐之夏是一個對霸凌事件視而不見的人，因而和她大吵了一架。這時，女士的班導兼男主的表評——韓靖暗底幫了兩人一把，讓他們重歸於好。韓老師是個表面和善，私底下卻冷酷殘忍的人。跟知道他真正的樣子的男女主角關係自然好不到哪裡去。但也因為這樣，他更能知道之夏的內心想法，還指引之夏在畢業生致詞時，講出自己最真的心裡話。心得：我曾經看過一本童話故事《國王的新衣》。結局是小男孩因為誠實而獲得賞賜。雖然不該苛求童話的邏輯，但像國王這樣好面子的人，有人當眾拆穿他的謊言他絕對

25格x20行=500字

J202
34
陳以忠

是無法忍受的，又怎麼會給予賞賜呢？而且全國人民都盲目的配合國王，國王又怎麼會相信一個小男孩呢？有些時候是不該誠實的，有時候說實話的人才是笨蛋，才會被人討厭。看完這本書後，我不禁覺得，也許我跟徐之夏是同一種人吧！都說在朋友做錯事時我們應該要糾正他，避免他誤入歧途。但又有幾個人敢這樣做呢？朋友中總有一些特別積極，喜歡掌控一切的人，他會希望其他人都配合他，即使做了錯事。這類人就像國王。剩下的人就會一味的迎合著他。這些人是人民。能像小男孩^{那樣}不怕被討厭的站出來指正國王的人真的不多。至少我就不是。因為害怕不被接受，害怕不被理解。因為害怕，我選擇隱藏自己真實的想法。我想，只要和別人一樣，不當特殊的那個人，我就可以被喜歡、被接納。因此，我會丟棄自己的喜惡，盡力配合他們。我是個膽小的人，我原以為我可以勇敢的替弱者說話或糾正那些「國王」。但是當事情發生在我眼前時，我才發現我做不到。縱使我們知道是非對錯，卻還是會犯錯。為了減輕罪惡感，找盡了藉口，試圖告訴自己，我不是故意的，我只是想保護自己。這本^但書告訴我：「沒有人是完美的，如果別人不喜歡我，那是他的問題，如果連我也討厭這樣的自己，那就努力改變。」沒有人可以完全了解他人，但是，我們可以學會理解與體諒，並尊重別人的不一樣。

國二組 佳作

國中 2 年 8 班

28 號 姓名 吳昀穎

課外閱讀心得寫作報告

書名：《過於喧囂的孤獨》

作者：博湖米爾·赫拉巴爾 (Bohumil Hrabal)

出版社：大塊文化

一、佳句摘錄：

1. 三十五年了，我置身在廢紙堆中，這是我的 Love story。
2. 天道不仁慈，但也許有什麼東西比這天道更可貴，那就是同情和愛，對此我已經忘記了，忘記了。
3. 基本上我是一個樂觀主義的悲觀者和一個悲觀主義的樂觀者，我是雙重的、兩面牆的，有著拉伯雷式的笑和赫拉克利特的哭。
4. 仁慈的大自然創造了一種恐怖，在這種恐怖中一切安全感都已毀滅，它比痛苦更為強烈，在真理出現的時刻籠罩著你。
5. 那時候我已在內心找到了力量，使我能目睹不幸而默然處之，克制自己的感情，那時候我已開始懂得目睹破壞和不幸的景象有多麼美。
6. 我們唯有被粉碎時，才釋放出我們的精華。
7. 因為我有幸孤身獨處，雖然我從來並不孤獨，我只是獨自一人而已，獨自生活在稠密的思想之中，因為我有點兒狂妄，是無限和永恆的狂妄份子，而無限和永恆也許就喜歡我這樣的人。

二、內容大意：

《過於喧囂的孤獨》原文名稱 Prilis Hlučna Samota，是一位捷克的作家——博湖米爾·赫拉巴爾之著作。作者講述他在三十五年工作以來的經歷及體悟，無論是愉快地、悲慘地或是絕望地，皆以沉重的笑容向讀者們闡述。

在這本書裡，作者透過一位名為漢嘉的資源回收工與其獨白，描寫出生活在這樣一個缺乏道德觀，以及價值觀沒落的年代，人們是如何漸漸蛻變為無思想的生物。主角是根據作者博湖米爾·赫拉巴爾曾從事的資源回收工而創造出來的，他經常利用工作之餘翻閱舊書籍，甚至在下班後帶走一本自己喜歡的書籍當作工作後的福利。他顯然有著樸實的個性：遭逢人倫乖舛的情事、獨立無依，在灰暗的地下室做著苦工，雖因此帶來嗜酒的習慣，卻也甘之如飴。

在灰暗的社會裡，底層的人是如何生活下去的？在《過於喧囂的孤獨》此書中，作者透過文字敘述，即便未使用許多華麗的詞彙，也能使讀者彷彿身在其中，領會在專制的體系下，不被重視的日子。

三、讀後心得：(至少 400 字)

當一本創作能深入人心、使讀者以相同角度去了解文字中的細節及點滴、並使讀者在讀後能以自身角度去探討該書所表達的道理何在，且能吸引讀者繼續閱讀下去的書籍，就是本真正的「好書」，而《過於喧囂的孤獨》這本書正是如此。書中提到：「思想給人帶來歡樂，但也會給人帶來痛苦，但痛苦的根源不是思想，而是無知。」、「對於我來說，最重要的是生活、生活、生活。觀察人們的生活，參與無論哪樣的生活，不惜任何代價。」作

者彷彿要讀者們認清現實般，因為看了這本書，使我對於「社會的現實」，有了更深的感悟。

這本書最扣人心弦之處是，把一個從未被注意的人物突顯出來，讓我們感受到，他也有生命，有夢想，有主見，即使生活不如意，但卻一直懷抱著希望。因為寫得很貼切，

《過於喧囂得孤獨》大受好評，任何一段文字都有著讓讀者深入去感受、思考的空間。它不僅讓我對異國文學有不同的感受，即使已經將整本書讀了好幾遍，但每每去享受這本書時，卻還是會因為主角的孤獨、世界對他是多麼不仁慈而流淚。明明同樣是人類，為什麼他得要遭受這麼不公平的對待？

作者曾向世人說道：「我之所以活著，就為了寫這本書。我為《過於喧囂的孤獨》而活著，並為了它而推遲了死亡。」回憶起第一次看到這本書默默地躺在書店裡的暢銷排行榜架子上時，我就被他的書名《過於喧囂的孤獨》所吸引，且尋思為什麼「孤獨」會與「喧囂」搭配在一起？後來我才知道，簡簡單單的七個字，包含的意思卻不單純，它象徵著種種「不公平」，以及「社會的黑暗面」。

《過於喧囂的孤獨》是一本令我十分享受在其中的書，對這本書除了喜愛之外，也有的是佩服，佩服作者敘述文字之強，也佩服作者能讓我彷彿自己就是主角一樣，體會「被拋棄」的感覺。例如：在我們身邊有許多默默無聞的人，一輩子都在為社會服務，卻很少人跟他們說一聲「謝謝，辛苦了，加油！」不禁讓我希望，儘管遇到挫折時，如果彼此都可以多說些鼓勵的話，那該有多好。

讀完這本書後，總有種說不出的痛。是因為主角的寂寞？還是因為社會的無情？又或者因為人們之間的不平等？相信讀者們在讀完此書後，也能體會到什麼是「過於喧囂的孤獨」。

課外閱讀心得寫作報告

書名：我所知道的康橋

作者：徐志摩

出版社：開今出版

一、佳句摘錄：(1)我這一生的周折，大都尋得出感情線索

(2)我們這一輩子，認真說，能認識幾個人？能認識幾個地方？

二、內容大意：

本書我將暫且區分為三大段，第一大段描述作者經由狄更生先生的介紹來到康橋生活，從此漸漸地發現了康橋的美好。第二大段作者將心思放在康河和周圍的學院上，以及描繪自己在這裡過著愜意的生活。第三大段作者提到凡事不要怨天尤人，我們都是自然的產兒，只要不完全遺忘自然，沉重的負擔便會輕鬆了去的，這是作者在康橋悟出的真理。

三、讀後心得：

和這本書的邂逅很有意思--週日早上爸爸閒來無事在家裡悶著，突然靈機一動，衝出家門，一陣子過後，買了幾本書回來，這些書外表泛黃，頗有歷史感，原來是去跳蚤市場挖寶回來的。

爸爸特地為我買了一本書，書名<<我所知道的康橋>>，看了半個月，終於看完了，果然是神作，這類的作品，這類的修辭用法，康橋這類神聖的地方，果真只有徐志摩寫得起呀！

徐志摩為甚麼寫康橋呢？他說：「康橋和我要算是相當有交情的，更勝過於本鄉。」這不是誇飾句，因為他的著名文章中，有兩篇就是關於康橋的，一是《再別康橋》，二是《我所知道的康橋》，深深地讓我體會到他對康橋的思念及喜愛。

康橋的靈性全在一條河上；康河。他對於康河上游的一個老村子描摹是全篇最令我流連的：「有一個果子園，你可以躺在繁繁的桃李樹下喝茶，花果會掉入你的茶杯，小雀子會到你桌上來啄食，那真是別有一番天地。」康橋的精華在它的中樞，著名的“Backs”，這兩岸是幾個最蜚聲的學院的建築，最令人流連的一節是克萊亞與王家學院的毗連處，**再**沒有比這一群建築更調諧更勻稱的了。

光是說著河邊不夠，真正了解一條河，你得買船去玩，撐船也是一門學問，徐志摩手腳太蠢，始終不曾學會，英國人是不輕易開口笑的人，但是小心他們不出聲的皺眉，看著英國女郎那技術高超的執槳，真是自嘆弗如。

看著看著，我心已全然的陶醉在徐志摩描繪的康橋裡了，我想像我是徐志摩，來到了康橋，心理湧現的是一串又一串的詩句，隨手拿起一張紙一隻筆，將心底潛藏的詩句，優雅的記了下來，深怕一分心，描壞了它，辜負了它，也許徐志摩當時就是這麼個心思吧，以致整篇文章使我找不到一個冗言贅字。

是康橋讓徐志摩回歸自然的，康橋雖是英國數一數二的大城市，但是康河經過，使周邊的植物枝葉扶疏，且周邊皆是古城，如果不要大城市的喧囂，也不要鄉下的空虛感，康橋便是這樣的一個城市，徐志摩最後一段寫道：「我只要那晚

鐘撼動的黃昏，沒遮欄的田野，獨自斜倚在軟草裡，看一個大星在天邊出現！」

我們今天能對康橋有這麼深刻的認識，徐志摩功不可沒，經他筆下煉出來的一字一句，使我對這個城市有一種打從心底的嚮往，有機會必去一探究竟，說他是康橋最有貢獻的作家也無可挑剔。

課外閱讀心得寫作報告

書名：我的天才夢

作者：侯文詠

出版社：皇冠叢書

一、佳句摘錄：

設問—1. 當我們汲汲地比較，就好像我們計較著頂峰的高度時，我們是不是彼此分享沿途經歷的那些景物與風光？

2. 如果勇敢的做了最壞的打算，放膽伸手進恐怖箱裡摸索，未來又能把我們怎麼樣呢？

譬喻—我像是可笑的唐吉訶德，一次又一次地和生命中無常的巨獸奮戰而不自覺。

映襯—輸贏與成敗都只是遊戲的一部分。而人生美麗，時間寶貴，沒有人會因為為跌倒而覺得挫折，更沒有人願意坐在陽光下哭泣。沒有人在這裡累積財富、權勢，因為在這裡，歡笑的時光比外在一切的擁有還要珍貴……。

轉化—寫作，成了製造快樂的魔法，帶給他一種安心的錯覺。

二、內容大意：作者侯文詠從小就把自己視為一個天才，也許是自我陶醉的效果，長久以來他不斷的發展自己的天才，並且以贏過別人作為自己的人生目標。這些年來他做著他的天才大夢，做過了不少的事，有些成功了，但也少不了失敗的經驗，但更精確的說，他的天才夢不過是一個天才妄想，幻夢破滅的故事罷了。不過，在幻滅的盡處，他又發現了更多對生命的質疑，而進一步的探索也使得人生有了更多的想像與發現。

三、心得感想：

《我的天才夢》是一本勵志的散文，內容講述作者從小到大的歷程，像是一本自傳，其中有一些成功的事，當然也有灰頭土臉的例子。看完書後，我驚覺人生的路似乎不是我想的那麼通行無阻，而是有岔路又有轉彎，人生就一直這樣反覆的探索著。

我思考著，那我呢？碰到岔路時要怎麼選擇人生呢？作者在封面就提到「一個人生命中能達到最了不起的成就，無非就是發現自己，並且勇敢地成為自己。」還在就學階段的我，面臨的選擇，不外乎就是未來的職業，而我應該要讓考試來決定，還是放手一搏走自己想走的路呢？在每次被問自己未來想當甚麼的時候，我總是想轉個話題蒙混過關，但事實上，閃過了被問，還是要為自己的人生解答。長輩們總是鼓勵我們考試考好一點，將來做個醫生，不僅賺得

多，也能為這個社會付出貢獻，但卻因為這一番話，讓我對醫療層面有了不好的印象。

我喜歡音樂的程度，不少於作者對寫作的熱愛。在小學三年級時，我因為社團而接觸了烏克麗麗，一不小心，就沉淪在美妙的琴音中，而開啟了我對音樂之路的憧憬，之後還陸陸續續學了吉他和管樂，甚至天馬行空地想過要組樂團…，雖然我的夢想看起來似乎遙不可及，但我從來都沒想過要放棄。

看完這本書後，我開始對人生有了一些不同的觀點與態度，或許我無法從醫生的角度，體會到人生的課題，但我漸漸地不排斥醫生這個職業，反而更加佩服。而我從讀者的角度、從書中，悟出了關於人生的道理。其實人生沒有標準答案，很多事情也不是自己能決定的，能掌握的，唯有生活上的目標，才能讓人生繼續有意義的走下去，雖然我的目標是完成我的音樂夢，但若是沒有讀好書、考上好大學、找到一份安穩的工作，那夢想就永遠只是夢想，反覆讀了幾遍後，我才明白夢想與職業是相輔相成的，而只要對未來保持熱情，對自己的目標有信心、有勇氣，那麼你就能活出自己的人生。

課外閱讀心得寫作報告

國中2年6班

36號 姓名：林芑妃

書名：你，還記得我嗎？

作者：七月隆文

出版社：春天出版

1、佳句摘錄：

A、對岸有一排碼頭的戶外燈光，圓形的橘色燈光好像是指引我前進方向的標示。

B、大橋就像是用發光的珠子串起的項鍊懸在半空，在黑夜中散發著寧靜。

C、深秋的天空比那一天更淡，更清澈，更柔和。瑪瑙的大海像往日一樣平靜，平靜的閃著粼粼波光。

2、內容大意：

這本書主要是在描寫友誼的故事。女主角優花為了救男主，跟惡魔簽訂了契約，使朋友們忘了優花，而且必須要讓朋友們想起她，契約才會失效，但期限只有一個月，還不能跟朋友們說過去的事。優花試了各種方法，帶朋友們去了各種之前去過的地方，可是還是沒有人想起她。

就在一個月期限即將到來之時，優花從小到大的玩伴美美終於想起來了！並阻止她簽下第二份契約。接著，美美帶著優花找到男主，並告訴他之前的事。雖然最後只有美美想起優花，但契約已經失效了，而在這一個月的相處當中，男主也喜歡上優花。故事的最後，朋友們又回到一開始的樣子，看著不遠處的大海，他們彼此都知道，這份得來不易的友情，更堅固了。

3、讀後心得：

在這個故事中，我學到了友情的重要。人家說：在家靠父母，出外靠朋友。友情真的很重要。當你在外面，不管是學校、公司，還是一個陌生的地方，朋友都能在你需要的時候給予一臂之力。在這個故事裡的友情是得來不易且珍貴的，失而復得的友情往往會比平平淡淡的友情更值得珍惜。

友誼之光像磷火，當四周漆黑之際最為顯露。當你身處異地，朋友或許就是你的那盞燈。身旁有幾個能交心、值得信任的朋友，有時也能讓你的人生旅途沒那麼孤單，也能更順暢。

但交朋友又是為了什麼？有時候，一個良好的朋友會跟你訴說心事，這時候，學到了傾聽別人的心聲並給予建議。有時候，當心情不好或感到沮喪，朋友也能靜靜聆聽你的心事，給你建議，這時，心情自然就不會那麼沉重了，朋友能帶給你的，是一種正面情緒的影響。有時候，當你在某件事上猶豫不決或感到挫折時，朋友也能推一把，將你推上成功的道路，這時候你得到的將會是夢想。有時候，當你做錯事情，朋友也能在短時間內糾正，將你導回正軌。所以說，朋友真的對我們很重要。

如果好朋友就像冬日裏的太陽，照在身上暖暖的很貼心。那麼壞朋友就是一把鋒利的尖刀，何時在背後刺向你都不知情。所以，交朋友還是要謹慎，故事裡優花的朋友們就是那種能交心的好朋友，在危急時刻能為她伸出援手並把她從崩潰邊緣拯救出來。希望大家都能找到屬於自己的好朋友。

這本書描寫的友誼純真得令人動容，劇情的跌宕起伏也很完整，後半段優花說的幾句話令人有種恍然大悟的感覺。推薦這本書給大家。

國二組 佳作

分數	評語	題目	月	日	姓名
		<p>「不再派涂的日子」</p> <p>作者：曹景輝</p> <p>出版：信地出版社</p> <p>大意：田耀一家人是香港的商人，生意一落千丈後，明耀遭槍殺，老婆因此病倒，跟着家中經濟支柱一一倒下，兒子呢！不得不外出工作，撐起照顧弟妹的責任，他又該如何承受命運的考驗呢？</p> <p>心得：「不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香？」我想這正是映照故事中的大哥——唯中的最佳寫照吧！有時候，我們常常一身在福中不知福，把別人的給予視為理所當然，直到有一天，你從油意火煉中走出，嘗到甜美的果實，明白一條波光鄰鄰的小河，河的上游有塊大石頭。某天，大石頭被分成兩半，一半雕刻成佛，一半做成了台階。某天，大石頭不平的說：「我們明明是同一塊石頭，為什麼大家總是踩著我去見你？」佛像心平氣和的回答：「因為你只換了名字，而我卻經歷了十刻剋鑿、千錘百鍊。」性空性像台階，便沉默了。俗話說：「寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來。」正是那個佛像的處境啊！所以不要再抱怨自身的命運，要明白命運帶來的考驗，才能淬鍊出光芒。</p> <p>小故事中的佛像和故事中的唯中一樣，他們都經歷了</p>			本聚旬月 丁-01 41号

聯合紙品 25格×24行=600字

分數	評語	題目	月	日	姓名
		<p>人生中的風吹雨打、日暮途窮，才擁有了令人仰望的成果。其實，所有的成功都是歷練而來的，少了人生的挑戰，就不會有今天功成名就的堆中；少了几子的精雕細刻，就不會有今天窮工極態的佛像。他們的故事正是最好的典範，告訴我們，磨練的重要性，它不一定會使你發生殘熱，但一定會有所幫助，讓你成為明日俱進的自己。</p> <p>「生活，要經歷風吹雨打；人生，要經歷苦盡甘來。」這句話是這本書給予我最深的感受，我一直銘記在心，同時也成了我的座右銘。它就好像告訴我：「人生就像一張白紙，當你把握歷練畫上去，它將會成為一幅唯妙唯肖且罕世無雙的畫作，當你放棄它，終究只會是一張白紙。」也期望大家在人生的畫紙，畫出五彩繽紛的傑作。</p>			

聯合紙品 25格×24行=600字

國二組 佳作

數	得	小	度	詩	會	考	一	面	石	高	孩	走	拿	悟	與	，	當	薦	題	目	7	月	20	日	姓	名	趙	川	斐	J201	40	號			
																																	要	小	想

聯合紙品 20格X20行=400字

分	數	緩	的	信	或	。	的	！	了	手	；	力	了	過	在	，	過	他	學	題	目	7	月	20	日	姓	名	趙	川	斐	J201	40	號

聯合紙品 20格X20行=400字

題目

7月20日

姓名

趙川斐 40號

候，幾乎快放棄的時候伸出一隻手，牽著你，引導你繼續向前。只要你願意，這位天使將會陪伴著你一生，守護在你的身邊，默默的給予支持下去的力量。升上了國中，不論是課業壓力還是成長必經的過程，都曾讓我意志消沉，主角不論生活多麼困苦，仍保持著他的微笑，在困頓的日子他用不同的角度看待生活，他跑馬拉松的耐力正好可以用在我為兩年後的會考长跑。這本書激勵我，即使是迷濛的黑夜，只要肯有耐力、用其他的角度看待生活，將會等到晨光照射出來，這一刻，正是生命中綻放燦爛花朵之時，經過努力得到的花香是香甜的。

數

語