

台北市私立景文高中參加
103 學年度第一學期全國高級中學閱讀心得寫作第 1031031 梯次
特優品集(共 2 件)

學校名稱：私立景文高中

年 級：三年級

班 級：高三 3

科 別：

名 次：第一名

作 者：顏豪廷

參賽標題：只要心是透明的，就能折射希望

書籍 ISBN：957-803-476-8

中文書名：不理會太陽的向日葵

原文書名：

書籍作者：陳子衿

出版單位：平安叢書

出版年月：2004 年 6 月

版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

本書是作者陳子衿的真實經歷，他的經歷不像童話故事一樣有著完美的結局。但是她對生命的豁達，和面對病痛的勇氣，在告訴我們生命是可貴的，我們必須尊重生命。即使是輕易的一吐一吸，也有許多人必須靠著堅強的毅力才能換得來。在最軟弱的時刻，作者展現了最堅強的一面，因為她找到了不放棄的理由……

二●內容摘錄：

生病之後，我經常問上帝，為什麼是我？經過了十次化療之後，我懂了，也終於找到答案了。因為上帝要把最難的功課，留給最優秀的人。而我就是祂選擇的對象。現在的我，身上有兩個癌症，但我的嘴角笑的比誰都彎，我的活力像太陽！---(摘錄 P.53)

開刀之前，我許下了心願。如果上帝能夠陪伴我走過這次手術，讓我活了下來，我發誓，未來我要幫助所有需要我的人。上帝真的讓我醒過來了，而且讓這麼多人幫助我，這麼多人的力量一起支持我。接下來，我的生命不是自己一個人的，所以，我要盡自己的力量幫助更多需要我的人！---(摘錄 P.111)

三●我的觀點：

從這一本書中，我感受到作者擁有無比的樂觀和面對病痛的勇氣。她不僅戰勝了病魔，還把快樂分散給大家，讓人人知道，人生的道路就是如此，一路上有平順的康莊大道，也有崎嶇不平的小路，而我們對於生活的態度應該是喜歡我們所擁有的，而不是抱怨我們所沒有的。引用海倫凱勒曾說過的一句話：「我哭著沒有新鞋子穿，直到我看到有一些人甚至連腳都沒有才知道自己已經擁有許多！」

作者從來不畏懼病魔，因為他的心比誰都來得透明，透明的心折射了希望，就成了美麗的笑靨。她從小罹患罕見的「右腸骨纖維化」，雖然不斷治療，卻也不段復發，直到醫生宣布她罹患了「惡性骨肉癌」，開始接受化療。不幸的事接踵而來，次年，又得了「膽管癌」。當子衿在和病魔拔河時，其中最強大的力量來自於媽媽和同學們，不管認識的或不認識的人，都齊心為她加油，為她祈禱。當校方一得知她罹患重病時，立刻廣播呼籲所有 A 型血型的同學，一起捐血給子衿，最後一百二十人的「熱血」，救活了她，使她感受到人間的溫暖。這是多麼感人的舉動。

當我們讀她的文章時，從字裡行間可以發現，她表面雖然勇敢，但是內心處處露出恐懼跟悲傷。其實她比誰需要一雙溫暖的大手，緊緊的擁抱她。他比誰都更渴望得到關愛。事實上，每個人的情緒都需要有發洩的管道，流淚並不代表軟弱，有時候盡情大哭一場，把心中的苦悶宣洩出來，反倒

是一件好事。

假如我們是那朵「不理會太陽的向日葵」，你會怎麼看待這世界？無助還是徬徨，我想如果換成了我，我會感到害怕和絕望，擔心有些事情如果現在不做，一輩子可能都不能做了。所以只要有機會、有能力做的事就該立刻去實踐，即使最後因為能力有限，無法完成，卻也值得欣慰，因為「我曾經努力過」。

生命一定要順著走嗎？其實不見得，有時反向思考，走在崎嶇不平的山路上，你也許會發現更美麗的風景，多譜一點音符就能使歌曲更動聽。生命也是如此。當老天爺從天降下一個包裹給你，簽收後，打開一看，發現是一個叫「癌症」的未爆彈，上面沒有署名，也沒有地址，更沒有聯絡電話，那是否就該向命運低頭？反過來想也許該感謝祂送這個禮物，讓自己品嚐不一樣的生命形態，也讓其他人感受到簽收人活下去的毅力和勇氣。

失落、放棄，並不是解決人生問題唯一的方法，那只是一個過程，真正解決的方法是樂觀進取的態度。人生的填空題，要自己去找答案，雖然答案也許並不令你滿意，但風雨總會過去，天空不會永遠下雨，雨後天晴又是人生新的樂章，如果真的有一天，琴不再響，弦不再徹，那麼也要「自家拍掌，唱徹千山響。」

人生在世，就要像花朵一樣的盡情地綻放，即使背對著陽光，也要奮力的盛開，或許你不比其他的花朵起眼，但要笑得比誰都開心，並分享喜悅的雨露，讓它加在枯萎和凋零的花朵上，讓希望的旋律在我們心中迴響。人生只有一回，如果心中那道傷疤一直好不了，那就讓它深藏在心底成為過往，告訴別人逆著風，我也要飛得更高更遠。

四●討論議題：

- 一、你身邊是否也有癌症的病人？你是如何鼓勵他們？
- 二、如果你不幸得到癌症，你會用什麼心態去面對？

學校名稱：私立景文高中
年 級：三年級
班 級：1
科 別：
名 次：第一名
作 者：廖于婷
參賽標題：浮世浮生你我他
書籍 ISBN：9789861333304
中文書名：但願你 20 歲就懂的 18 件事
原文書名：
書籍作者：黑幼龍/黑立言
出版單位：圓神出版
出版年月：2010 年 6 月
版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

本書由作者黑幼龍與黑立言父子針對 18 個不同主題表達各自看法。其中分享了與家人相處之道、夢想與讚美的需要、批評與壓力的承擔、以及增加競爭力的小智慧。作者透過與兒子的心靈對話，讓年輕人懂得如何跟這世界溝通；更重要的是，讓年輕人懂得如何和自己溝通，開發自己的心靈世界。作者父子兩人共同運用卡內基理念從不同的角度詮釋對事物的剖析。其中，點出「溝通」需橫跨所有年齡，並且涵蓋各種關係，更是一輩子的功課。

二●內容摘錄：

未得到你自己的許可，沒有人可以讓你自卑。(p.25)
環境可以激發出無限潛力，不論你現在的處境多麼惡劣，永遠不要放棄改變的機會。(p.36)
真正的快樂不見得是從享樂中得到，它多半是一種征服困難的成就感。(p.36)
遇到困難不要放棄，只有你先創造機會，對方才會給你再一次機會。(p.73)
人生就是不斷探索、不斷失敗所交織的樂章，偶爾的停頓，真的不用太在意。(p.94)
適當的讚美可以轉化為成長的力量，為你的夢想加足馬力。(P.134)
永遠抱持好奇心和追根究柢的精神，是影響終身學習的兩大關鍵。(p.206)
投資自己永遠是投資報酬率最高的投資。(p.206)

三●我的觀點：

這是一個為歡幾何的浮世，生命俯仰，豈只若夢？
人，是無法獨立於社會而生存的，而與人相處卻又是一項高深且入世的課題。二八年華的我，總認為人跟人互動順遂否，首要在以真誠的心想想自己的立場與對方的需要，並且相信讚美的力量與避免批評的傷害，如此才能達到互信與互助的和諧生命共同體。讚美也好，批評也罷，生命的和諧，在我的觀點看來，應該是這樣的：

與自己對話：

要與他人互動得先瞭解自己。經由自我瞭解，才能充分運用自己的潛能，進而與他人相處共事。讓我們先從如何認識自己談起。在忙碌的生活下，人們很少能夠好好的讓自己獨處，靜下心來與自己的心靈對話。絕大多數人都認為直至年老退休、事業有成之後才有閒暇時間去享受人生，並與自己心靈深處溝通的機會。然而到老時卻已失去了生命中最寶貴的「青春」，儘管能有意志產生新的胸懷與大志，卻已無年輕時的體力與精神，只能讓志向隨著生命之逝去跟著付諸流水。所以年少時縱然有許多工作、許多課業的牽絆，都該抽出一點點時間自己，隨時為自己製造一點小驚喜。讓思緒隨著身邊人事物的節奏共鳴，並能省思自己或別人失敗的經驗。一帆風順的人生平淡無奇，不值一書，唯有從失敗中獲得的成功才是可貴。讓我們為眼前的自己擬訂即時可及的目標，而非為

遠不可及或超出現實的目標編織大夢！

感同身受的真心：

除了瞭解自己，體諒別人更是重要的功課。人是感情的動物，相當在意別人對自己的感覺，我也不例外。然而因彼此親疏關係不一，也會衍生不同層次的情感。人之情感可分為親情、愛情與友情，依此，與他人相處時，要經常彼此交換真實的感受，對方亦將真實以對，彼此共同營造美好的人生經驗。換言之，分享彼此感觸時，就算只有幾分鐘，那怕是小小的事，都會讓人有莫名的感動。人生難免有不如意，不可能事事皆如己所願。因此若遇到與自己意向或感受不相符時，不需要堅持己見不肯退讓。退一步想，一定有解決的方法或感受。若是爭辯不止或不服氣，往往兩敗俱傷，對自己與他人均無益。

欣賞批評釋放壓力：

人與人和睦相處與有效溝通的最好方法是先欣賞對方的優點。要相信讚美的力量與批評不一定是負面能量，唯有避免爭辯才是贏得爭辯的唯一辦法。面對壓力是提高自我競爭力的契機，釋放壓力是歡樂的來源。讚美他人時首先要能察覺別人的優點，接著要能即時、真誠地表達並打從心底地認同對方的優點。而此時你也將發現讚美的神奇力量，當你讚美別人時，自己也會擁有語言鑽石所閃爍的光芒。有句話說，當你笑時，世界會跟著你笑；當你哭時，世界不會跟著你哭。

相信知足即是快樂：

除了欣賞與讚美他人之外，如何尋找快樂共同與他人分享，也成了現代人修養心靈極重要的一環。隨著年輕一代受到家中的呵護以及少子化的趨勢造成自我中心的世代。現代人常常無法承受挫折，或是因無法得到自己所想要的而自怨自艾，因此失落、放蕩之人不在少數。或許現代人已迷失了快樂的真正涵義，而殊不知覺得快樂是來自於自我的滿足；一個不懂得滿足，永遠想要得到一切的人將覺得很痛苦懊惱；就算真的得到了全世界，因為貪與放不下，緊接著害怕失去的夢魘會將自己推入另一輪迴的深淵。這點作者在書中提到，一個感恩惜福的人，擁有絕對的自信，且會帶給自己和別人快樂。

不輕言放棄、相信自己是更有價值的投資：

事實上，當我們面臨困境考驗而跌倒時，並非我們的能力不夠，而是我們的努力不足；但若因此而就此放棄的人將永遠倒地不起。換言之隨時投資自己，就是增強處理壓力與考驗的最好方法。這項投資的報酬，是其他事物無法比擬的。

是一顆赤子之心吧，我想！生於浮世的你、或我、甚至於他，想成就浮生，快快敞開心門，奮鬥就從今天開始！

20歲，好年輕啊！

四●討論議題：

1.如何自相對而非絕對的角度看待人生的種種課題和挑戰？如何真正打開心門接納自我的不完美和需要批評？

2.面對浮生浮世，在消極退縮和積極邁步間要如何針對自我取得平衡？