



《為什麼你不敢面對真實的自己》讀後心得 會二甲 吳靜儀

「健康是一種自然狀態，我們每個人都了解達到這種狀態的方法。我相信，智慧的結合努力工作、思維清晰、幽默和自信心，是高效益生活的要素。」剛開始看到這段話時我是半信半疑的，畢竟我的認知裡只有生理的健康才是健康，心靈方面的倒是沒有認真去思考過。

在細細品味完這本書後，我才了解，原來心理的健康和幸福感是有關聯性的。幸福快樂的途徑，仰賴於為自己負責、對自己做出承諾，再加上對生活的熱愛，以及在當下你想選擇成為甚麼樣的人。

生活中是否有太多的枷鎖綁著你？令你無法前進？丟掉那些框框吧！像是有人說，我不能、我應該、我擔心、這不公平、都是你害我的……世界上，喜歡你的人永遠是 50 對 50，你可以決定自己想怎麼做，想成為怎樣的人，不需他人來肯定你、認可你。跳出框架，也能擁抱新生活。

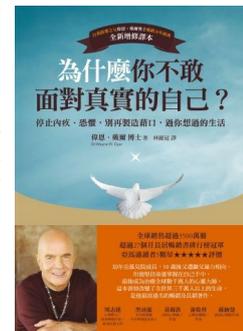
作者還有一段話我也很喜歡：「如果失敗指出通往新發現的路徑，那麼甚至可把失敗視為另一種成功。」大家都認同這句話，但我想到了，如果失敗為成功之母，意指失敗是為了下次的成功，那還是沒有脫離「追求成功」的思維。作者引用的環境經濟學家 Kenneth Boulding 的一句話來補充說明：「沒一件事比成功更失敗，因為你不能從成功裡頭學到任何教訓。...成功僅僅證實了我們的迷信。」透過這句話，我才領悟到，失敗不是為了成功，而是為了成長，而成長絕對不是為了成

功所創造出來的需求，還是人類生下來本能，意指我們本來就是一個不斷學習追求成長的生命體，就拿 Peter Thiel 在 Zero to One 一書中對於創業的描述來比喻人類，「一旦不再創造新的東西，創業就結束了。」

這本書的內容紮實而且精簡，書中並沒有什麼艱澀的專有名詞，許多書會用很多的文字描寫一個人的故事，分析這個人的心理，再根據個案給予建議；這本書往往直接開門見山的指出可能的偏差想法與行為，並直接給予解決方式，而這些方式往往都是轉念就可以做到的，不需要長時間、漫無目的的嘗試。

我認為時間不會讓人成長，成長是要透過努力學習、經歷，有些人用同樣的方式過生活，日復一日，年復一年，如果每天渾渾噩噩的過著。那麼永遠不會成長。

這本書帶給我的收穫很大，內容淺顯易懂，卻發人深省，讀到許多地方都會停下來想想自己的過去。也讓愛當縮頭烏龜的我不再逃避，正視我過去種種不安的情緒。學會面對與活在當下。而作者一方面剖析人心的黑暗面，同時也給予方法，讓我們不要停滯不前，試著離開誤區，成為更好的人。用書中的一句話來總結，「排除憂慮的最有效武器，是你自己的決心：把這種神經質的行為從生活中排除的決心。」



《「看見台灣」》讀後心得 綜一甲林苡儷

在這十幾年來，幾乎每年都會有一個超級颱風，每次颱風都會帶來嚴重的災害：土石流、豪雨、淹水等，這似乎都在警告我們破壞山地和地球污染的後果。我們將原本能把土抓得很牢的樹砍掉，把砍掉的地方拿來蓋房子、種植茶葉、種植蔬菜等，破壞山地原本的平衡性，也讓一些台灣保育類動物，因為我們人類自己的方便，破壞了動物的棲息地，導致台灣許多特有種面臨滅種的危機。我們在發展的同時，也要顧慮到，這樣會不會影響到大自然，地球的災害才不會那麼嚴重。





《唐代傳奇-鶯鶯傳》讀後心得 賀二丁 李侑蓉

這篇是我最喜歡的唐代小說其中之一，文中劇情脈絡鋪陳緊密，女主角性情羞澀，還插入元稹做的〈會真詩〉三十韻，詩中我最喜歡的一句是「華光猶冉冉，旭日見瞳瞳」，句子對得很完美，景色描寫生動。元稹做的〈鶯鶯傳〉結局是悲傷的，但後人改寫的，如〈西廂記〉、〈後西廂〉，因同情鶯鶯，而改成美好結局，我個人較偏好悲劇落幕，也特別沉溺於歷史經典愛情故事。結局張生因重「仕」而薄鶯鶯，選擇與自己心愛的女人絕交，商紂王和周幽王就是因紅顏而招致災禍、失了國土，怪不得張生要放棄自己對鶯鶯的愛，造就了淒美的愛情，使我傷感無比、愛不釋手！



《徬徨少年時》讀後心得 應二乙 陳冠吟

在一個因緣際會下我看到了一個防彈少年團的 MV 《Blood Sweat & Tears》，因為在影片裡交錯著惡魔和天使的雕像，覺得很特殊，所以上網找了影片解析，發現它的取材大多是從《徬徨少年時》出來的，這是我看這本書的契機。我原本只覺得它會像大多書一樣，闡述光明和陰暗面，在結尾勸人往光明面去，但當我真正看完書後發現它不是如此，它單純敘說了一個十歲孩子在面對黑暗後的成長旅程，我將會挑一些我印象最深刻、最能引起我共鳴的章節來說。

再進入正文前赫賽，寫了這句：「我只是嘗試著過自己要的生活而已。為何如此艱難呢？」，看到這句話的當下我嚇到了，在我迎來不順遂、悲傷時，多少次我問自己的問題啊！現在的我不知道答案或許以後也不會，我這麼想。

（奮力衝破蛋殼的鳥）

「鳥奮力衝破蛋殼。這顆蛋是這個世界。若想出生，就得摧毀一個世界。這隻鳥飛向上帝。這個上帝的名字是阿布拉克薩斯（Abraxas）」，這章是最喜歡的章節，這句也是我最喜歡的。首先，我要介紹阿布拉克薩斯，祂象徵著神聖和惡魔的結合，祂是上帝，也是魔鬼。這也呼應著第一章的〈兩個世界〉，說這世界只有光明時在太虛偽了，說這世界只有黑暗又太浮誇了，它們同時存在時多時少罷了。回到這句，第一次看到時我覺得很有趣，後來我開始深思這句話的意思，這句話其對無比啊，這是我的見解，鳥指的是我們，這個蛋殼是我們安逸的生活，所以說是世界也不為過、在這的出生不單單是這個意思，是成長或甚至是逃脫、摧毀就是破壞我們擁有的安逸生

活、然後我們會走向阿布拉克薩斯即是這個現實的社會，我覺得這是我們都會走過的路，不走出、打破我們自以為的全世界，是無法成長的，我們會只是井底之蛙，住在奧美拉城、烏托邦裡，自以為快樂的世界。

（結局）

在經歷了很多事，戰爭後德米安死了，但最後一段寫著「當我偶然找到鑰匙，進入自己的內心，命運的圖像就隱藏在一面黑暗的鏡子裡，我只需要俯身去看，便可看到自己，它已經完全像他了，他，我的朋友，我的引導者。」

《徬徨少年時》這本書可能有點難懂，但我覺得它就是我們這些青少年所會碰到的矛盾和自我價值的觀念，這本書會激發起每個人不同的意見或見解，而這些都是對的，我覺得這本書不是要侷限我們怎麼想，而是讓我們有自己的想法，在由書名徬徨，徬徨並非是壞的，是引向我們前往自己的路前的過程，我想我在多年後再看這本書會有不同的想法，在真正經歷過社會的洗禮後……





《在世界地圖上找到自己》讀後心得 商一乙 姜雯晴

第一次去閱讀這種關於生活議題的書，也就引伸出了許多問題，當世界在改變我們該如何才能佔有一席之地。現在的我們過於安逸以致於不知道怎麼去解決遇到的問題。不知道他在寫這本書的時候是多希望臺灣能夠被改變。也許一本書不會產生多大影響力，但他仍舊不忘他的初心，希望能讓臺灣在世界地圖上發亮。每一個國家必有不可限量的能力，臺灣也處在地理位置佳的地方，卻沒有將得來不易的機會牢牢地抓在手裡，書中提到：「如果無法找到自己組織的核心價值，無論是誰，都無法永續的傳承」我想是，當我們擁有了能被關注的物品，卻不知它的用途及意義，反而是浪費，也許我們還

不確切的明瞭到我們的核心價值，才使許多機會流逝。

現今臺灣大概需要一個能夠打破規則，去點出我們真正需要面臨的處境，再一次的將臺灣推向世界舞台的人，如果一直停滯於先前的想法，不實際的把它引用，說再多也只是徒勞無功。有些時候又必須改變自己的心態，我們總不接納其他的聲音，但另一方面的改變卻又能對我們造成極大的影響，又有些時候將自己放錯了定位，卻忘了自身的優勢，作者在第三部敘述了不同地方各有的精采，每一處都擁有著自身的價值，一個小處即有一種影響卻個個都是獨特的。「改變」的過程也許讓你覺

得難熬，但若我們不將它把握住，會逐漸在世界的舞台上消失，這不是我們所希望的，唯有跨出那一步，才能將我們的獨特給更多人知道，雖然艱辛，卻又是最美好的一場爭戰，這塊土地就讓我們一同改變，讓世界看到的我們是不同凡響的。



《生死谷》讀後心得 會一甲 王姿予

生死谷一若離於愛者，無優亦無故。

此書一生死谷，是在敘說中國晚唐時期，充滿藩鎮、將軍、俠客和殺手的年代，裡面的女主角裴若然(又稱六兒跟天微星，但我較喜歡叫他六兒 W)出生官宦世家，個性堅毅，富有智慧，善於謀劃跟市民小童踢球(類似足球的東西)，在那時便結識了武小虎(又稱小虎子跟天猛星，我喜歡小虎子這名字)。

兩人自小六、七歲時便已認識，六兒跟小虎子就在這年歲，被莫名的捉入未知的山谷，跟著兩百多名孩童爭奪著「回家」的機會，便是「過三關」。生死谷這本書我看得十分虐心，到了最後一頁時，更是差點沒捶胸而死。我超級欣賞六兒的聰慧跟穩重，明明只是不到二十歲的孩子，便已能成為殺道道主，掌握大局，但他的所作所為卻是繫於小虎子跟天殺星，六兒曾經發是要讓三人活著「回家」，可是他們其實都明白，在入谷之後，就已經沒有家了，我覺得這是他們能活下去的一個信念，好不讓自己自殺。小虎子在前段時，是一個令我感到正面思考的角色，相信同伴，一起通關等，但之後被背叛，從此心境跌到谷底，雖武功蓋世，又有六兒相助，但之後的表現使我不甚滿意，每隔一段時間必定崩壞或瘋掉，我懷疑作者是為凸顯六兒才這麼做的。

卷三是生死谷的高潮，結尾雖然想刺自己好幾刀，但過往直得觀看。六兒年紀雖小，心境更是成熟，但在書中最後幾頁，卻是寫出了她失去兩位摯友的空虛無助.....她不會忘記這一段令她刻骨銘心，受用一世的真摯感情。



《家傳大煎鍋》讀後心得 資一乙 李旻勳

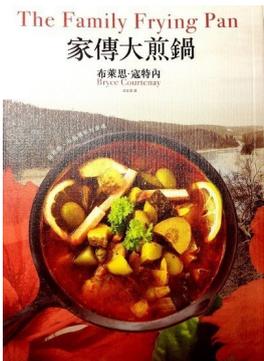
這是一本關於人生滋味的書，全文圍繞著一只大煎鍋，融合了好幾段酸甜苦辣的故事，讓我們如同嚐到錯綜複雜的多樣口感，令人欲罷不能。

這本書以俄羅斯軍隊衝入小村落揭開序幕，凶狠的官兵無情屠殺村民，而主角摩西太太因為大煎鍋而逃過一劫，劫後餘生的她，決定離開俄羅斯，此時的她孑然一身，手上只有一只又大又重的「家傳大煎鍋」，看到這幕讓我很訝異，一個幾乎什麼都沒有的人，居然想徒步離開，而她在離開的路途中，遇到了幾個有相同目的地的陌生人，所以乾脆就一起走，展開了這段非常艱難和辛苦的路途。這段路雖然艱苦，但他們不管碰到了什麼難關，依然會互相扶持、鼓勵。這段看似短暫的交集，最後居然成為他們生命中不可或缺的一部分，想想現實的人生，似乎也有很多出乎預料的事，哪怕只是個小細節，可謂「人算不如天算」。

這本書傳達給我們的是人性的脆弱與堅強的一面，是由所有角色分別親口描述自己發生的故事，最後再由摩西太太匯成一本很好看的書，它的內容不是為了刺激銷量而故意捏造的誇張劇情，

反而是用較溫順的節奏來敘事，值得回味。

現在的人為了生活、為了打拼，常常過度的偽裝自己，失去適時放下心防的判斷力，我認為有時候我們勇敢的展現軟弱，不要覺得從別人身上得到溫暖是羞恥的，應該一起分擔一起成長。看完這本書後，真的有非常大的感觸，也很推薦大家細細品味！



活動快報一

寫下屬於你的「聖誕書籤」！

再回首，
每一個回眸都是愛閱；
每一次手溫都是傳閱。
沉浸在文字裏，慢慢變幸福，
回到閱讀初衷，
發現閱讀的N種可能，
讓美好生活再出發！

活動期間：12/11-12/31

圖書館 隨時歡迎你！

