

109學年度國立基隆高級中學

學生自主學習成果紀錄表

110年 7 月 8 日

申請學生資料	班級/座號	204班 13號	編號(由學校填寫)
	姓名	周苡涵	
自主學習地點	<input type="checkbox"/> 實驗教室 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 專科教室 <input checked="" type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 多功能資源室 <input type="checkbox"/> 烹飪教室 <input type="checkbox"/> 其他		
自主學習主題	透過閱讀精進 自我	<input type="checkbox"/> 主題式 <input type="checkbox"/> 研究型 <input checked="" type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 生活運用 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 語言 <input type="checkbox"/> 生涯 <input type="checkbox"/> 其他	
自訂學習目標:	<p>學習是一輩子的功課，而要學的，不單只是課本上的知識，還有很多方面的知識，在書裡頭才找得到。我想透過閱讀，與作者心靈交談，再將我學到的成果寫成閱讀心得，投稿至青春博客來網站與大家分享。</p>		
自主學習 成果說明	<p>我通常是看完兩三本書以後，找一天的空檔把心得感想寫下來，再投稿到青春博客來網站上。因為我很喜歡看書，除了平常的自主學習的時間，還有很多念書之餘的閒暇會拿來看書。就這樣慢慢的累積閱讀書籍數量，到這個學期結束，一共累積了15本自訂閱讀書籍，得到三張青春博客來的閱讀認證獎狀。</p>		

自主學習

圖片及說明

青春博客
來平台的
閱讀心得
認證證書1



青春博客
來平台的
閱讀心得
認證證書2



青春博客
來平台的
閱讀心得
認證證書3



於圖書館
閱讀時的
照片



<p>自主學習 學習目標 達成情形</p>	<p>根據自己興趣閱讀喜歡的書籍，上傳至青春博客來閱讀心得認證平台，完成目標閱讀數量並且得到三張閱讀心得認證獎狀。</p>
<p>自主學習 歷程省思</p>	<p>我相信每本書一定都有值得學習的地方，近期影響我最深的應該就是「ROLAND-我，和我以外的」，這整本書就是散發著他自己的特色、做人處世的原則，讓我學到就是你做人一定要有一套原則，而不是隨波逐流得順著他人改變。我覺得我們這個年齡層很容易別人說什麼就做什麼，有時候即使是不對的事情，也會因為旁人得慫恿而去做，但這個就是不對的，對自己也沒有好處，書裡也提到，如果一個東西，你看了會產生很多負面情緒，那你就不要看，像是如果你打開社交軟體，看到別人分享的東西會讓你產生比較心，那你就不要看，還有如果你知道你做的事情是對的、是正確的，那麼你就不要太在意別人會怎麼看怎麼想，有時候很多東西，你換一個角度想，結果就會不一樣。另外，也影響我很多的書，就是許芳宜的兩本自傳「不怕我和世界不一樣」和「我心我行」，他告訴了我做人要有勇氣，要有勇氣去克服自己的心理障礙跨出第一步，發現其實做到沒有那麼難，以後做什麼事</p>

情就不會那麼害怕了，最後才有機會達到自己的夢想。許芳宜剛去美國的時候人生地不熟，連英文都不是很會說，但後來他鼓起了勇氣用英文買早餐，後來又有很多事情，都因為他比別人多了一份勇氣，而有了不同的轉變，這個真的是很激勵我。我覺得書裡很多事情可能你沒有辦法去經歷過他真實的樣子，但透過書籍、透過文字的描寫，你可以去想像事情如果發生在眼前，那種感覺跟心情會是什麼樣的，可能以後真的發生了也不會那麼措手不及，也可以體會到很多各種不同的人生，為平淡無奇的生活增加好多的色彩。

學生自評

優 良 中 可 差

指導老師建議

優良 尚可 待努力

指導老師評語

苡涵同學總是在圖書館的角落閱讀著書籍，讓人覺得世界的美好就這樣駐足和停留在苡涵身上；未來的路很長，而書本和文字的力量，會帶著我們去探索和追求；而苡涵就使自己擁有了閱讀知識的能力。

指導老師簽章

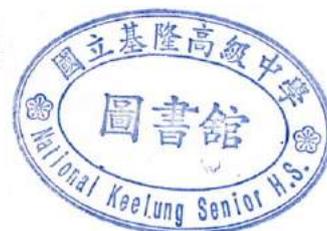


國立基隆高級中學109學年度第2學期彈性學習時間

自主學習晤談及指導紀錄表

指導學生資料	204班13號	學號:811305	姓名:周苡涵
自主學習主題	透過閱讀與作者心靈交談		
自主學習實施地點	<input type="checkbox"/> 教室 <input checked="" type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 數位學習中心 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 生活科技教室		
自主學習動機與內容	我想透過閱讀，與作者心靈交談，再將我學到的成果寫成閱讀心得，投稿至青春博客來網站與大家分享。		
序號	日期/節次	諮詢及指導內容摘要紀錄	指導教師簽名
1	03/02	確立目標閱讀書籍名單	教師兼代 圖書館主任 連耿義
2	03/16	與老師討論作者鋪陳寫法	教師兼代 圖書館主任 連耿義
3	03/30	撰寫並上傳書籍心得	教師兼代 圖書館主任 連耿義
4	04/20	與老師討論作者鋪陳寫法	教師兼代 圖書館主任 連耿義
5	05/04	撰寫並上傳書籍心得	教師兼代 圖書館主任 連耿義
6	05/18	利用防疫期間在家閱讀書籍	教師兼代 圖書館主任 連耿義
7	06/01	利用防疫期間在家閱讀書籍	教師兼代 圖書館主任 連耿義
8	06/15	利用防疫期間在家閱讀書籍	教師兼代 圖書館主任 連耿義
9	06/29	將這段期間看的書籍撰寫並上傳閱讀心得	教師兼代 圖書館主任 連耿義

圖書館核章



閱讀者認證書

國立基隆高級中學 二年級 204 班

學生 周苡涵

廣泛閱讀課外讀物，充實自我、好學不倦、精神可嘉，並通過「I星級閱讀者」認證，特頒此證，以資鼓勵。

閱讀書目



不怕我和世界不一樣：許芳宜的生命態度



崩潰



我心我行-Salute



法國高中生哲學讀本3：我能夠認識並主宰自己



ROLAND 我，和我以外的。

認證單位 國立基隆高級中學 校長 鍾定先

博客來 總經理 江呈欣
財團法人勇源教育發展基金會 賴洋珠

閱讀者認證書

國立基隆高級中學 二年級 204 班

學生 周苡涵

廣泛閱讀課外讀物，充實自我、好學不倦、精神可嘉，並通過「II星級閱讀者」認證，特頒此證，以資鼓勵。

閱讀書目



返校 影集小說
(博客來獨家書衣版)



想見你someday
or one day



明途滴答：人生
且行且珍惜，一切
都是最好的安



西遊記繪本：三
打白骨精



一個人去丹麥，
寫一本書：嘿，你
為什麼不要快

認證單位 國立基隆高級中學 校長 鍾定先

博客來 總經理 江呈欣
財團法人勇源教育發展基金會 賴洋珠

閱讀者認證書

國立基隆高級中學 二年級 204 班

學生 周苡涵

廣泛閱讀課外讀物，充實自我、好學不倦、精神可嘉，並通過
「三星級閱讀者」認證，特頒此證，以資鼓勵。

閱讀書目



失落的一角 中英
雙語馬永典藏版



桂花雨



最後14堂星期二的課【20週年紀念版】



夢想這條路踏上了，跪著也要走完。



小王子

認證單位 國立基隆高級中學 校長 鍾定先

博客來 總經理 江呈欣
財團法人勇源教育發展基金會 賴洋珠

青春博客來 閱讀平台



基隆高中 周苡涵

年級班級： 二年級 / 204

標題： 開心三分鐘，難過也三分鐘

投稿時間： 2021-03-03 18:09

評分： 6

第1本

這本書是許芳宜的自傳，說的是芳宜為什麼會接觸舞蹈以及在舞蹈生涯中所遇到大小事。我會看這本書是因為我以前也是學舞蹈的，所以芳宜算是我的偶像之一吧，想知道他怎麼熬過那些想放棄的念頭，又是怎麼堅持到最後，成為葛萊姆舞團的舞者。

書的開頭說到，他如果想要去學跳舞，每天都要自己騎腳踏車經過很暗的地方才會到達舞蹈教室，但他還是會努力的一直踩一直踩，因為他知道前方有舞蹈教室，有他最愛的舞台。我不喜歡淋雨，以前上每次舞蹈課每次都要爸媽載，不然我就不想去。可是看到芳宜以前為了學跳舞這麼的拼命，再看看我只要下雨就不想上課，難怪他會成功，而我會放棄。

在書裡他還有提到一個我覺得很值得學習的地方，就是「開心三分鐘，難過也三分鐘。」無論悲喜都不能沈溺，要讓自己快快恢復，因為他漸漸習慣在媒體曝光，接受外界評論。所以他認為，自己的價值不應該操縱在別人身上，不能讓幾個字決定了自己的成敗和未來，活著是為了自己，不是別人。所以無論評論好壞與否，他都秉持著「開心三分鐘，難過也三分鐘。」的哲理。我覺得我太常因為別人怎麼看我或說我怎樣而心情起伏大，然後每次都淪陷很久，雖然只是少數的人說我，我還是會很在意。在這個部分，我還需要多多學習，學著讓自己不要因為別人影響自己的心情。

看完這本書我學習到的不單單只是對於舞蹈的熱情，更是做人處事的態度、對舞蹈的堅持、對生命的熱愛，希望未來的我可以記著這本書的精神，在人生的舞台發光發熱。

書摘：開心三分鐘，難過也三分鐘



青春博客來 閱讀平台



基隆高中 周苡涵

年級班級： 二年級 / 204

標題： 為自己而活

投稿時間： 2021-03-04 17:29

評分： 5

第2本

這本書是一位我很喜歡的作家寫的,也是我會翻開這本書的原因。從看了他的「關上門以後」,就一直期待他的下一部作品。後來去誠品看到這本書,光是書背上的簡介,就讓我迫不及待拿去櫃台結帳了。他是一本推理小說,故事中講到女主角因為命案發生後,開始有奇怪的行為,像是忘了自己買過什麼東西,或是忘了自己家裡密碼,最後才發現一切都是她老公和她閨密策劃要玩弄他的戲把。我覺得這整本書一直在探討一個議題就是,應該要相信自己記憶中的,還是現實發生在你眼前的。像是一開始女主角的閨蜜說,上次女主角提議送他們的朋友一個行李箱,可是在他的印象中他什麼也沒說過,回家後看到自己抽屜有一筆錢寫著買行李箱,就開始懷疑自己是不是有老人癡呆症。又或者女主角去逛街,幾天後送貨的就送了她逛街時看到的東西,但她根本就沒有買。一件又一件離奇的事搞得他快精神崩潰,最後才發現都是她閨密和她老公搞的鬼,希望他因憂鬱崩潰自殺,好芬瓜他的財產。所以我覺得有時候眼見不一定為憑,在你毛看到的那幾秒,永遠不知道會發生什麼事。還有一個我覺得這個故事很感人的點,關於最一開始的受害者 - 珍妮,他已經結婚,生下了一對雙胞胎,在她遇害以後踏下她的丈夫獨自扶養兩個小孩。要承受失去愛人的痛苦及扶養兩個小孩的壓力,還有因為命案所引起的大眾輿論。我覺得有時候比體同情跟憐憫心,如果能夠真正幫助到他們會更好吧。常常看新聞報一些車禍阿或災害案件什麼的,都會覺得記者到底有沒有腦?像是去問死者家屬現在心情如何,當然是很難過啊不然要開心嗎?除了沒僱錄到家屬的感受很傷家屬的心以外,也容易被當大家茶餘飯後的話題在討論。有時候當記者心裡不要只有點閱率,如果角色對調,自己心裡應該也很不舒服。女主角也很勇敢,當她知道她老公和她閨密室兇手以及萬弄他的人以後,就馬上去報警,讓警察將他們繩之以法。面對一個是最愛的人,一個是最信任的人,如果是我的話我一定會很難過吧,就像謝和弦的老婆報警抓謝和弦一樣,都需要很大的勇氣。還有老公外遇,真的很傷人。謝和弦他老婆真的是一個很勇敢的女生,就跟書裡的女主角一樣。這本書的書名是崩潰,我覺得崩潰有時候不只是當下的情緒,更是一種長時間下的精神心理狀態。現代的文明病 - 憂鬱症,就是這樣來的。現在的人太在意別人對自己的看法,所以就會覺得,好像別人覺得我要是什麼樣子,我就應該成為那個樣子。但是有時候別人否定我,不代表我也要否定自己。太在意別的看法所以一職給自己壓力,就會覺得自己做人很失敗,陷入憂鬱,最後崩潰,可是人應該要為自己而活,而不是活在別人的評價下。努力朝著自己想要的方向前進,比什麼都重要。

書摘：「如果當時做點什麼，那個可憐的女人就不會死了吧？」

青春博客來 閱讀平台



基隆高中 周苡涵

年級班級： 二年級 / 204

標題： 致自由

投稿時間： 2021-03-24 17:44

評分： 5

第6本

因為這本書是從真實事件改編的,而我現在就讀的學校,剛好又是這個真實事件裡的案發地點,讓我不停去好好地翻閱這本書,讓我更明白,在我還沒出生的時候,這裡到底發生了什麼事情。看完這本書以後我覺得,現在我們可以這麼自由的講話,真的好不容易,政府曾經仗著權威這樣欺負人民,使社會越來越腐敗,好不容易在這個亂七八糟的社會裡,有一點微弱的光,想要自由,想要民主,為了民主不顧一切,甚至犧牲自己的性命,希望這個社會能有一點點的改變,卻又被政府壓制,終將熄滅。我一直在想,以我的個性,想講什麼就講什麼,想幹嘛就幹嘛,完全不顧後果,超級任性。如果我生在那個年代,應該早就被抓去槍斃了吧!因為我真的不能忍受別人管我一堆有的沒有的款,念個書也不行,還有政府明明就很爛,不能讓政府就算了,還要每天唱國歌說什麼很愛國,完全受不了。那些為民主犧牲的人真的很偉大,我們才能擁有今天的自由。

書摘：你是忘記了,還是害怕想起來

青春博客來 閱讀平台



基隆高中 周苡涵

年級班級： 二年級 / 204

標題： 只要努力,總有一天你會感謝大家

投稿時間： 2021-03-24 16:52

評分： 5

第5本

真的超級喜歡這本書,我會想再看第二遍第三遍的那種。整本書內容給人的感覺,第一個就是自信,相信自己是獨一無二,沒有第二個人可以取代,這樣的自信。然後裡面有一段我覺得特別的印象深刻,就是他說:「只要努力,總有一天你會感謝大家」,在我國小5.6年級的時候,總是被班導針對,國中被班上排擠,後來轉學,我一直覺得我明明沒有做錯什麼,也不覺得我做得比別人差,但到了現在我就發現,過去發生的事情好像讓我漸漸地變成一個完整的人。為了不讓班導講話,我會盡全力地去寫每一份作業,希望能得到老師的稱讚,這個影響我到現在不允許自己馬虎,所以交出去的作業基本上都不會太差,尤其是簡答要寫出自己想法的那種題目,我一定都是班上前幾個寫得不錯的;國中的被排擠讓我更有...要怎麼講,包容心嗎?因為被排擠過所以知道被排擠的那種感覺不好受,所以就算我再怎麼討厭一個人,我也不會刻意的不去理她或是不跟他講話,甚至有機會的話我會婉轉的告訴他哪邊可以做得更好,才不會被討厭。雖然我現在也不是什麼偉大的人物啦,但就是,很可以理解這句話。在未來或是現在,遇到困難的事,我也會勇敢的告訴自己,「只要努力,總有一天你會感謝大家」。

書摘：只要努力,總有一天你會感謝大家

青春博客來 閱讀平台



基隆高中 周苡涵

年級班級： 二年級 / 204

標題： 只要努力,總有一天你會感謝大家

投稿時間： 2021-03-24 16:52

評分： 5

第5本

真的超級喜歡這本書,我會想再看第二遍第三遍的那種。整本書內容給人的感覺,第一個就是自信,相信自己是獨一無二,沒有第二個人可以取代,這樣的自信。然後裡面有一段我覺得特別的印象深刻,就是他說:「只要努力,總有一天你會感謝大家」,在我國小5.6年級的時候,總是被班導針對,國中被班上排擠,後來轉學,我一直覺得我明明沒有做錯什麼,也不覺得我做得比別人差,但到了現在我就發現,過去發生的事情好像讓我漸漸地變成一個完整的人。為了不讓班導講話,我會盡全力地去寫每一份作業,希望能得到老師的稱讚,這個影響我到現在不允許自己馬虎,所以交出去的作業基本上都不會太差,尤其是簡答要寫出自己想法的那種題目,我一定都是班上前幾個寫得不錯的;國中的被排擠讓我更有...要怎麼講,包容心嗎?因為被排擠過所以知道被排擠的那種感覺不好受,所以就算我再怎麼討厭一個人,我也不會刻意的不去理她或是不跟他講話,甚至有機會的話我會婉轉的告訴他哪邊可以做得更好,才不會被討厭。雖然我現在也不是什麼偉大的人物啦,但就是,很可以理解這句話。在未來或是現在,遇到困難的事,我也會勇敢的告訴自己,「只要努力,總有一天你會感謝大家」。

書摘：只要努力,總有一天你會感謝大家



青春博客來 閱讀平台



基隆高中 周苡涵

年級班級： 二年級 / 204

標題： 探討自我

投稿時間： 2021-03-06 14:35

評分： 5

第4本

我覺得這是一本很值得去探討自我的書。因為這本書裡面，他會提問讓你思考，再告訴你哲人的想法是什麼。其實我覺得他提的問題都沒有絕對的答案，只是每個人的想法、站的角度不同，所以想法不一樣，認為的觀點也不一樣。哲人的想法像是讓你參考用的，可以認同，也可以反駁，沒有絕對正確的想法。還有這本書，再提一個問題的時候，會從回答的答案裡面再提問，去思考存在是否是另一個存在，就是他希望你可以去思考為什麼自己會這樣想。以慾望來舉例好了，是否該克制自己的慾望？一般人只會可能只會回答是。但他要你說，為什麼你覺得是？這時候你可能就要說，因為人的慾望是無限的，永遠不會被滿足。當你回答到這的時候，他又會問你，那要怎麼去克制自己的慾望？諸如此類的內容。在這些問題中一直去認識自己，去思考自己要的是什麼，去了解怎樣才是真正的人。我覺得，如果在迷失自我，或是覺得很迷茫的時候，看這本書，應該對心靈上有大大的提升。

書摘：你需要道德哲學，把你拉回人類的真實處境，讓思想充滿人性的溫度



青春博客來 閱讀平台



基隆高中 周苡涵

年級班級： 二年級 / 204

標題： 相信自己做得到，就做得到

投稿時間： 2021-03-04 17:26

評分： 6

第3本

這本書講的是許芳宜的經驗，裡面有一段話讓我印象很深刻，就是「未來不會是想出來的，要去做，付出行動，如果不放手一搏，要怎麼知道自己能飛多高。」有時候我們在跟別人聊天，或是學校做的一些測驗，常常問到的就是，「你以後想要幹嘛？」「想要成為什麼樣的人？」。每一次我都會很認真的想，但想一想以後我又會覺得，反正未來還很久，以後再說，但轉眼間我已經17歲，高中生活都過一半了，而我仍舊是那個在想未來到底要幹嘛的人。我就覺得，平凡和不平凡，應該就差在這裡吧！那些成功的人在跨出行動的那一步的時候，一定也沒有想到，或許有天他會成功，他們只知道那是他們想做的事，所以努力的往上爬，就算中間有很多的挫折，很多次想要放棄，但他們知道自己要的是什麼，知道自己在幹嘛，造就了他們現在的成功。當然想也是一個很重要的環節吧，只是不去做的話那一切都只是泡沫，雖然說，看完了這本書，我仍舊是那個在想未來到底要幹嘛的人

書摘：如果不够勇敢，就假裝很勇敢。每一次的假裝都會給你更多勇氣，有一天妳會發現，不用假裝，就很勇敢



青春博客來 閱讀平台



基隆高中 周苡涵

年級班級： 二年級 / 204

標題： 眾人皆醉我獨醒

投稿時間： 2021-06-08 09:10

評分： 5

第15本

我覺得有時候我就像書裡的小王子，覺得大人永遠都不會懂我，所以我到處想找可以懂我的人，最後就發現其實根本就沒有人懂我的寂寞。我覺得玫瑰不是驕傲，它說有四根刺就能無敵，是因為只能假裝自己很強，才能保護自己，而我覺得裏頭的猴麵包樹，就像我們的壞習慣。剛開始形成的時候就要把他除掉，不然久了以後大樹覆蓋整個星球，就像我們的壞習慣已經深根，想改都改不掉。地理學家飽讀地理知識，但是卻從未離開書桌實際去看看這個世界到底是什麼樣子，有讀跟沒有讀一樣，讀了用不到，也不知道拿來幹嘛，只能漫無目的的一直讀。玫瑰花園好像在告訴我們，當你覺得自己獨一無二，沒有人可以取代得時候，你永遠不會知道或許世界的另一個靈頭，有千萬個和你一模一樣的，可以取代你，所以有時候做人不要太自滿，不然你可能會像B612星球上的那朵玫瑰，不知道在另外一個星球上有千萬個跟她一模一樣的玫瑰。雖然小王子算是小孩子在看的書，可是我覺得如果站在不同角度來看這本書的話，會發現他想表達的是一個完全不同的世界，反映出當時的社會現象。

書摘：『我們在沙漠裡頭感到孤單』、『我們在人群裡也同樣感到孤單』。蛇說。



青春博客來 閱讀平台



基隆高中 周苡涵

年級班級： 二年級 / 204

標題： 且行且珍惜

投稿時間： 2021-04-08 15:08

評分： 5

第8本

書裡說，人自出生起時間就滴答前行，歲月也在滴答中流逝，生命曲線不論正負，是精彩還是坎坷，都要以光明的心態照亮人生的每個旅程，來一場無悔的闖途人生。不論是父母、老師、朋友、旋律裡的歌詞或是自己人生中遇到的瑣事，常常在告訴我們的一件事就是，珍惜。我覺得人生就是一邊失去一邊擁有的過程，以東西來講的話，假如我今天手機壞掉，就換一隻新的手機；筆沒水了就再買一隻新的筆；衣服破了就再買一件新的衣服；耳機不見了就再買一副新的耳機。不只是東西，感情也是一樣。以我們高中生來講的話，最好的例子應該就是談戀愛然後分手。看到身邊的朋友每次哀居發限動旁邊都不同人，他們好像也沒有過的不快樂，失去一個舊的就擁有一個新的，不知道什麼時候旁邊的人又會換一個新的，當下就該好好珍惜身邊所擁有的。要知道，現在擁有，不代表永遠都擁有，在享受擁有的當下，也別忘了珍惜。

書摘：人生猶如一本書，

- 有人草率翻讀，
- 有人細細品嘗，
- 不一樣的心態，
- 領悟出的人生自然也就不同。



青春博客來 閱讀平台



基隆高中 周苡涵

年級班級： 二年級 / 204

標題： 面對才能解決問題

投稿時間： 2021-03-25 09:58

評分： 5

第7本

我覺得人類就是一種自虐的動物，明明看連續劇的時候就已經每天抱著棉被痛哭流涕了，還要買小說回來弄得整個房間都快淚流成河。在陳韻如身上我覺得，看到了很多內心的我，我是家裡最大的，還有一個弟弟和一個妹妹，常常我都覺得爸媽對妹妹比較好，而我又覺得我哪裡不如他們，我又是一個很內向的人，在學校我都不會主動跟別人講話，除非是很熟的人，或是別人跟我講話，不然我就是自己一個人在位子上唸我的書，做那些我覺得我該做的事，放學了就耳機戴起來，一個人走到公車站，一個人回家。講起來我真的是很像陳韻如，但我跟陳韻如不一樣的是，我的爸媽不會吵架要離婚，不會要我選邊，所以我不會有那種被拋棄的感覺，不會對這個世界感到失望。最近有很多的新聞是名人自殺，我覺得自殺應該是逃避這個世界的最後手段吧！但大家都知道，逃避不可以解決事情，唯有面對能真正的去解決它，而且其實換個角度想，身邊也有很多美好的事情，不要只看壞的，書裡也講到，在經歷一切悲傷以後，你會發現，你會那麼想消失在這個世界上，不是因為你對這個世界有太多的失望，是因為你對這個世界有太多的期望，人啊，都喜歡去看自己沒有的，卻沒發現其實身邊擁有的東西

書摘：在經歷一切悲傷以後，你會發現，你會那麼想消失在這個世界上，不是因為你對這個世界有太多的失望，是因為你對這個世界有太多的期望



青春博客來 閱讀平台



基隆高中 周苡涵

年級班級： 二年級 / 204

標題： 用你的笑容去改變這個世界

投稿時間： 2021-05-19 15:44

評分： 5

第14本

那時候會知道者本書是因為，這本書實在是太~夯~了~，很多人都在看，而且大家都說很好看，想說既然這麼多人在看，內容應該很精采吧，所以去書局的時候看到就買來看了。看了以後果然不其然，真的超好看，而且不知道這本書道底有什麼魔力，會一直想反覆再看，我覺得這本書很適合在低潮或是很迷茫的時候，因為這本書裡面的每一字每一句，都充滿了能量。印象最深刻的一句話就是，「Use your smile to change the world. Don't let the world change your smile.」用你的笑容去改變這個世界，別讓這個世界改變了你的笑容。我覺得真的很多事都會左右我的情緒，有好的也有壞的，很多時候一件事，我們常常往壞的那個方向去想，因此一直沉溺在負面的情緒裡面，讓自己不開心，但其實很多時候換個角度想，整件事就會變得很不一樣。在看這本書得時候心情很差，剛好看到這句話，給了我很大的力量，在我的朋友們低潮的時候我也會拿這本書借他們看，反正就是一本很棒的書

書摘：Use your smile to change the world. Don't let the world change your smile.



青春博客來閱讀平台



基隆高中 周苡涵

年級班級： 二年級 / 204

標題： 活得不快樂也是一種悲傷

投稿時間： 2021-04-15 16:29

評分： 6

第13本

「死亡是件悲傷的事，但活的不快樂也是悲傷。」墨瑞說，以前我也會覺得死亡是一件很可怕的事，因為感覺死亡很痛苦，而且不會知道死掉以後會發生什麼事，但其實最讓人害怕的是，你不知道死亡什麼時候會來臨，不知道什麼時候會死掉，但看了這本書以後我發現，死亡反而會讓人們更加的去珍惜身邊所擁有的東西，因為死亡提醒我們生命有限，不要把美好的時間浪費在沒有意義的事情上。

書中提到「錢不是最重要的東西，這和校園裡大多數的人想的不一樣。」這句話讓我有很大感觸，很多人活著就是為了追求金錢財富，或是社會地位，而在追求這些東西的過程中其實是很不快樂的，因為每天都要煩惱，是不是我這步沒踩好，馬上就會被別人追過去，或是為什麼我已經這麼努力了，卻還在原地踏步，但其實這些東西是很虛幻的，因為就算有了再多的錢，再高的地位，有一天也都會死，在死亡的終點，每個人都是一樣的，沒有人有特權，還有就像墨瑞說的「金錢無法替代溫柔，權力也無法替代溫柔。」，也許錢可以得到很多的東西，但不是所有的東西，假如得了不治之症，再多的錢也換不回你的健康，想到得到的愛，這個愛指的不一是愛情，友情和親情，也是再多錢也買不到的。「當你最需要溫柔的時候，不論你有多少的金錢或權力，都無法給你那種感覺。」

莫瑞教授說：「逃走不是辦法，你得要努力創造自己的文化。」這現在的社會很病態，到哪個國家都一樣，沒有一個地方是完美的，所以要十分堅強，知道自己要的是什麼，才有辦法拒絕這個錯誤的文化，找到方向，創造屬於自己的文化，不管住在哪裡，人們短視近利，不去看那些遙遠的以後，其實我們應該專注於我們的潛能，努力去達成所有的目標。

很多人每天行屍走肉地活著，忙著那些好像該做的事，可是如果沒有一個正確的目標，不管再怎麼忙，都沒有意義，而我思索了很久，該怎麼有意義的活著呢？原來就是愛！如同莫瑞教授說：「人若活著要有意義，就必須付出愛。」現實生活讓我們常常忘了去愛人，但其實人與人之間在相處，很重要的一點就是人是有溫度的，哪怕只是一句輕輕的關心，都會讓我們感受到愛的存在。

我覺得我最佩服墨瑞的地方，是他離死愈近，就愈把身體看成只是個殼，是靈魂的載體，他的身體正逐日萎縮成無用的皮包骨，使他覺得棄之無甚可惜。「我們可以安然接納死亡，那麼我們就可以做到那件最大的難事，安然接受生命。」墨瑞在他生命最後的短短幾個禮拜，用樸實的句子，教導我們無數的智慧，教我們錢不是萬能的，也鼓勵我們創造自己的文化，教我們如何用愛有意義的活著，在瑣碎平凡的日子裡，透過這本書體悟出生命的短暫，看完這本書感觸很多，之前過的怎麼樣都沒關係，從現在開始要努力充實自己的生活，活得更有意義。

書摘：有時你不能相信眼睛所見的東西，你要相信你所感覺到的東西，你若不要別人信賴你，你也要感覺到你可以信賴他們，就算你置身黑暗，就算你在向下掉



青春博客來閱讀平台



基隆高中 周苡涵

年級班級： 二年級 / 204

標題： 桂花雨下藏著的溫柔敦厚 # 經典閱讀

投稿時間： 2021-04-15 12:22

評分： 6

第12本

這本書寫了很多琦君小時候的事情，書裡提到，琦君的媽媽是傳統農家的人，因此擁有中國舊時代女性的良好美德。

我一直在想，為什麼感覺傳統的農家婦女都比較有品德，明明官家比較有錢，受到的教育應該比農家子弟好個幾十倍，為什麼卻個個驕縱，只會比較外表，如同琦君在《喜宴》中所提到「...那笑裏面包含了譏諷、得意與輕蔑。」，家裡比較有錢的人是這樣教孩子的嗎？那怎麼稱得上是「大家閨秀」？

雖然我依舊想不透為什麼，但在這麼多的故事裡，除了這篇以外，印象最深刻的就是第一篇的《桂花雨》。還記得第一次看到《桂花雨》這篇文章是高一的課本裏頭，因為是課文的關係，我當時對這篇文章真的是厭惡極了，想說，不就是一個小故事嗎？為什麼害我要背那麼多註釋！現在不是在課本，而是書裡，讀起來到別有一番風味，讓我想起小的時候，好像也曾經那麼的單純天真。

琦君在母親溫柔敦厚的教導下，透過情真意切的文字，溫暖我們的心。讀完這本書的我，期待能好好把握現在快樂的時候，因為有些日子，是錯過就回不去的，留下的回憶只能在腦中閃爍，感嘆著怎麼沒珍惜擁有的時候。

書摘：那一套行頭正象徵我又憨又傻的童年，尤足以紀念我節儉簡樸的母親



青春博客來閱讀平台



基隆高中 周苡涵

年級班級： 二年級 / 204

標題： 看似簡單的文圖，卻蘊藏著豐富的哲理 # 經典閱讀

投稿時間： 2021-04-14 18:46

評分： 6

第11本

每個人在不同的階段，看這本書的感觸可能都不一樣，在7歲小孩的眼裡看來這可能是一本睡前故事；年紀大一點的，經歷過很多人情事故的，看完大概會覺得人生不完美，如同書裡缺了一角的圓。

我覺得故事裡缺了一角的圓，很像這個年紀在談戀愛的我們。時代的變化讓現在的小孩都過得無憂無慮，尤其社群軟體發達，在大家都有男女朋友的氛圍下，就會希望自己身旁有個人，好讓自己看起來並不孤單。但因為年紀太小，不懂的拿捏分寸，往往陷入愛情以後就繞著對方在轉，好像全世界只有他一個人，忘了身邊真心待你的朋友，忽略了所有關心愛你的長輩、家人。等到自己發現，因為那個看似完整的圓，而身邊的美好事物都一點一點在流逝的時候，才會發現其實我們好像也不用那麼完整，就像林文寶說的：「我們總覺得缺憾，是一件不快樂的事；但是謝爾·希爾弗斯坦告訴我們：因為缺憾，才快樂。」

每個人在不同階段經歷的人生都不一樣，體會到的也不一樣，因此我打算每個一段時間就拿出來翻一翻，好提醒自己，人生不是在追求一個完整的圓，遇到挫折時，看清每個挫折所帶來的意義，那就會是上天給你一個禮物；在人生太過順遂時，反省自己是不是像那個完整的圓，因為滾得太快而乎略了身邊的種種事物和風景。

徐越說：「我們這輩子該追求的，不是無悔的人生，而是去愛那個不完美的人生。」其實不論是順境或者是逆境，那都是我們的生命，每個人是不同的，沒有絕對的完美，也沒有絕對的不完美。「感謝」不完美的自己，人生的方向和境遇才會跟著改變，「接納」自己的不完美，便會發現，那才是個圓滿的人生。

書摘：I am nobody's piece. I am my own piece.



青春博客來閱讀平台



基隆高中 周苡涵

年級班級： 二年級 / 204

標題： 我是我自己

投稿時間： 2021-04-08 15:09

評分： 5

第10本

曾之喬一直是很喜歡的女藝人，一開始只接觸到他演藝圈的這個部分，後來去看他的instagram，他的文字很溫柔，不像別的女明星會給人一種難以親近的感覺，寫出來的文章也很有智慧，這本書就是一個例子，沒有女藝人的框架，就是在分享他這一路走來的心路歷程。裡面我覺得有一段印象最深刻的是，他剛到丹麥的時候誰都沒接他的電話，心情瞬間從最高處掉到谷底，然後他再泡澡的時候放了一首歌親密的愛人，聽一聽，他就突然領悟，「最親密的愛人，不是就是自己嗎？然後我問問自己，能不能好好的愛自己....」，我覺得，當一個人在很在乎別人眼光的時候，往往都會迷失自己，我高一的時候就是這樣，常常否定自己，但明明就只是別人沒有肯定我而已，不代表說，我要去否定自己。看完了這段以後我就更覺得，沒有人的存在是為了依附群體，也不會是為了要取悅別人，自己認為自己要是什麼樣子，對得起自己，才是最重要的。

書摘：讓黑暗與光明，共存。

我想跟你說，生命充滿希望，而且真的有光。



青春博客來閱讀平台



基隆高中 周苡涵

年級班級： 二年級 / 204

標題： 不要太衝動

投稿時間： 2021-04-08 15:09

評分： 5

第9本

我覺得孫悟空直接打妖精的這個方法，實在是太激進了。因為他有看穿老人就是妖精的特異功能，但是唐僧沒有。如果他沒打下去，可能妖精也不知道自己已經被孫悟空已經看穿。所以我覺得在這種時候，孫悟空應該要跟妖精玩一下欲擒故縱，像是先假好心的去扶老婆婆，然後問他：「老婆婆，你怎麼這般虛弱，有任何我能幫您的嗎，您怎麼一個人在外面，您的孫子怎麼沒和你一起出來」，之類的問候，讓妖精去想孫悟空到底有沒有看穿他，等玩了一下，妖精放下他的防備心，原型畢露想抓唐僧的時候，再給他狠狠的一擊。這麼做的話，唐僧就不會怪孫悟空把老人打死，也不會罵他胡說，孫悟空也不用挨二十遍的緊箍咒，而且還可以順利的捉拿妖精，唐僧也不會被抓進去，孫悟空也不用再動腦想怎麼救唐僧出來。簡單來講孫悟空就是太衝動了，想到什麼就做什麼。在現實生活中也是，不要想到什麼就做什麼，有時候先停三秒，想一下怎麼做會更好，再行動，搞不好結果會比原本的還要圓滿。

書摘：。唐僧師徒路過一座黑山，妖精白骨精發現了唐僧，她想害唐僧，就先變化成兩種不同身份的人迷惑唐僧。幸好孫悟空識破白骨精的變化，將她打走。唐僧不知真相，怪悟空亂打人，念緊箍咒懲罰悟空。這時白骨精又來了，她變成一個老頭騙唐僧，這次悟空能識破她嗎？唐僧還會談會悟空嗎？