

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：1

班 級：普一甲

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：塗芷瑜

參賽標題：24 小時神秘書店

書籍 ISBN：978-986-6319-86-0

閱讀書名：24 小時神秘書店

原文書名：Mr.Penumbra's 24 Hours Bookstore

書籍作者：Robin Sloan

出版單位：馬可孛羅文化

出版年月：2013 年 9 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這本書一開始描述了本書的主角克雷，在巧合下找到了這家 24 小時神秘書店的大夜班工作。在一次朋友的來訪和慫恿下克雷終於偷翻了那些古老書籍，沒想到裡面全是看不懂的密碼，這些密碼也激發起了克雷的好奇心，於是他們一群人打算揭開這間神秘書店的秘密。他們首先得知了這間書店的客人都是屬於永生會的一員，而那些密碼就是他們一生都在追尋的東西的位置，於是克雷就和朋友們混進永生會直搗秘密巢穴，展開一系列的冒險。

二、內容摘錄：

我們有一樣的硬體，但是有不同的軟體。你知道「隱私」是近來才有的概念嗎？「浪漫」當然也是。(p.66)

沒有友誼，沒有用心，就不會有永生。世上所有值得你懂的秘密都藏在明顯的地方。要攀上三層樓高的扶梯，要花四十一秒的時間。很難去想像三 0 一二年會是什麼樣子，可是那不表示你不該試著想像看看。我們現在具備了嶄新的能力一是我們依然還在適應中的奇異力量。

那些山脈是來自蟒蛇之父艾墜格的訊息。而你的人生必須像一座開放的城市，有各種方式可以進去遊歷。(p.302)

三、我的觀點：

一開始我會選擇這本書看是被書的閃亮亮封面和書背有趣的書籍介紹吸引，書的前半段主要在講書店的日常與克雷平常到不行的生活，只有奇特員工守則與書架後方被禁止偷看古老書籍帶著一些神秘的元素，同時存在更多現代科技的資訊和專業術語讓我感到無法理解，書本前半部也進行的很慢，讓我覺得蠻無聊的。直到克雷在朋友的慫恿下打開了那些禁書和偶然認識了 Google 的女員工凱特，故事精彩的部分才開始，克雷在好奇心的驅使下偷走了書店的禁書，並拿到凱特的公司 Google 進行專業儀器的掃描，沒想到竟然意外的解開了古老的密碼，但同時也讓書店的老闆普蘭伯陷入被永生會「火刑」的危機，於是克雷又號召朋友們混進永生會一起前往紐約拯救普蘭伯，途中也沒想到 500 年來都沒人能解開的神祕之書的答案就算耗盡 Google 全世界的電腦團隊同時運作也沒解開，而線索竟然就藏在印刷字體 Gerritszoon 的打印字模裡和作者從小最愛讀的一套龍歌三部曲裡面，這個設定讓我覺得蠻有趣的。

這本書中主要是連結了傳統書籍和現代科技，這兩樣讓我覺得毫不相關的東西在作者的筆下竟然可以連結的恰到好處讓我很佩服作者，書中也有提到在這個科技與資訊發達的時代，已經越來越少人從網路外取得資訊了，而我們的主角克雷也是在失業後意識到這點才能在不滑手機的散步下看到書店的徵人廣告。這點也讓我回想在以前還沒拿到手機時，一本課外書便可以陪我度過一個無聊的下午，但在現在這變成一件非常困難的事情了，手機越來越方便讓我們越來越依賴它，有時出門忘記帶手機就會覺得自己要死了，畢竟出門什麼都可以忘記帶，但就是不能不帶手機。總之我覺得作者反映了當今世界中傳統和現代的衝突，以及我們如何在這個充滿科技的時代中保持書籍的價值，和在傳統書籍和現代科技中取得平衡。

這本書中我最感興趣的部分就是永生會這個古老且神祕的團體和那些古老書籍中的密碼，在克雷與朋友們試圖解開那些密碼時就像我在玩密室逃脫時一樣，不斷的尋找線索和思考，其中一定需要多次的嘗試和面臨失敗，但我想我在解開謎題的過程中我是很享受的，在多次嘗試過程中不僅可以學到如何運用知識解決問題，也能學到和克雷一樣失敗但不放棄的精神。

總而言之，24 小時神秘書店這本書確實是充滿神秘元素的一本書，但同時也結合了傳統書籍和現代科技比較的元素，讓我們能反思現在自己的生活模式是否太依賴科技，也有一系列的解密和永生會，把我帶到一個關於永恆的議題，克雷和朋友在解密時遇到的挫折也投射到我生活中所遇到的難題，讓我們學習到如何面對失敗但還是要保持堅持下去的心。

四、討論議題：

在網路和電子書如此方便與普及的狀況下，傳統的書本是否會被淘汰掉?你會更傾向於電子書還是傳統的書本呢?

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：2

班 級：普二甲

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：楊羽禾

參賽標題：在世界的角落找到溫柔

書籍 ISBN：9789865100810

閱讀書名：想把餘生的溫柔都給你

原文書名：

書籍作者：不朽

出版單位：悅知文化

出版年月：2020 年 4 月

版 次：二版十九刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

不朽，別名泰勒，本名李明慧。香港作家，現居台灣。《目前著有所有溫柔都是你的隱喻》、《生活是無以名狀的碎片》等書。不朽的意思是，不要成為一個腐朽的人。本書以短篇小故事紀錄著作者及她週遭的點點滴滴，包含青春、人生、時間和旅程等，以細膩的文字訴說的溫柔，在不同的階段閱讀此書含有不同的想法，對愛及溫柔的看法也不盡相同。

二、內容摘錄：

p.41 像坐在列車上看著窗外飛過無數此起彼落的風景，無數個場面，無數個和他在一起的情節，都像是快轉的電影般白駒過隙，被歲月狠狠地拋在身後。而我被推向未來，只能回過頭去看那些與我漸行漸遠的青春，向它們啞然告別。

p.56 漫長的青春裡，誰都不可避免地成長，誰都沒有選擇，沒有辦法可以決定把青春留住，任誰都迫不得已地長大成大人的模樣。

p.110 這個世界太偌大也太遼闊，遇上一個人和錯過一個人都只是短暫幾秒內的事情，每天那麼多的擁有和失去，你好、再見，滴滴答答的時間軸裡，散落著紛紛擾擾的變遷和轉動，明亮的街衢裡人潮擁擠，總可以有成千上萬種不同的理由來訴說別離。

三、我的觀點：

書的首章細寫青春時期，所有的一切，都如同陽光般燦爛，好像是為平凡又繁忙的生活注入一點光，讓處在青春期的我們像小魚一樣，得到一點點喘息，把細碎的日子串成青春的模樣，人、事、物多麼美好、那麼溫柔，也許青春就是一首後知後覺的詩，總還有好長好長的時間、好漫長好漫長的路，但是，回頭一看，卻發現還是錯過了那麼多，留下了那麼多的遺憾，我總在想，或許青春就是一本書，教我們如何學著失去，希望我們都能笑著和青春道別，有勇氣繼續往前走。

接著談及失去，相信大部分的人都沒辦法坦然接受，我也一樣。不管是一段戀情、一件物品、還是一個重要的人，但或許人生就是不斷的得到和失去，在失去的過程中去了解不是每一個人都有義務留下來，每過一個階段，都會有人離開，有人留下，曾經在轉角等著上學的朋友，一起在滿天星繁下許下的願望，結果過了許多年，卻還是實現不了，大家像小行星般在自己的軌道上運行，各自為了自己的生活各自努力著，一句「下次見！」卻好像很遙遠一般，是啊，但是又能怎麼辦呢，大家都在努力奮鬥著，當然我也不能停滯，要向前看，而不是一直在後悔，所以我相信，學習坦然面對失去，相信上天也會給予相對的收穫。

書的最後談到關於餘生。「你快樂嗎？」我這樣問自己。可能不，只是表面上看起來活得很快樂，但事實上沒有，因為生活有太多太多的煩惱，總不能一直做白日夢，因為夢醒了，還是必須面對現實，小時候並不理解大人為什麼總是愁眉苦臉，身處在童年的我，想哭的時候可以哭，想笑的時候可以笑，並不需要顧及他人，但慢慢長大我發現，越長大要會越收斂脾氣，開心的時候，笑一笑就過去了，遇到不順心的事，忍一忍就過了，身為青春期的我們，慢慢能理解大人，畢竟有一天我們也會變成這樣的人，我曾經在網路上看過一句話：「我們終於到了小時候最羨慕的年紀，可卻沒有成為小時候最想成為的人。」對於旁人的期待，我們漸漸失去真正的自我，「做自己」這件事變得不再理所當然，於是我們慢慢遺忘了以前的樣子，只為了活成別人期待的样子，嘿，別忘了，「餘生這麼長，我們要學著善待陪我們走過一輩子的自己。」就像作者說的。

其中我最喜歡作者的一句話是：「原來我們從來不需要去計劃相遇，因為最好的相遇往往不期而遇。」很多時候，常常會覺得自己錯過了很多東西，但世界人來人往，從世界七十億人口再縮小到亞洲，甚至是臺灣的兩千三百萬人口，卻連鄰居都很少見面，連轉角都能錯過。在這樣偌大未知的世界，能和一個人相遇，就像數以萬計條毛線交織成圍巾，或許早個十分鐘出門就能遇見，又或者選擇在十字路口右轉而錯過，人一天至少會九千次決定，而每一個微不足道的決定，都會為未來鋪上另外一個截然不同的故事。那你說，這是緣份呢？還是冥冥之中註定好的呢？沒有人會知道，但要和一個人相遇，其實是一種運氣。

這種以「自己」為主題的小說，總能帶給我很多啟發和收穫，那怕只有一句話，也足以治癒心靈，讓搖搖欲墜的脆弱軀體，不至於墜落，修補內心的恐懼，而重新有動力走下去，不管

是友情、愛情、還是各種抉擇，能傾聽自己內心的聲音，多為自己多著想一點。

「活好自己，再去熱愛世界。」一生就這麼短，別留下遺憾，想做什麼就去做吧，世界這麼大，總會有人支持你，也對自己溫柔點，希望你也能在世界的角落找到溫柔。

四、討論議題：

1. 面對生活中的失去，要怎麼坦然面對？
2. 遇到人生中生離死別的問題，該如何調適心情？

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：1

班 級：普一甲

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：謝子平

參賽標題：逃難者

書籍 ISBN：9789575030124

閱讀書名：逃難者

原文書名：Refugee

書籍作者：艾倫葛拉茲

出版單位：親子天下

出版年月：2018 年 9 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

約瑟是生長在富裕的猶太家庭且過著花好月圓的生活，但這卻在一個「碎玻璃之夜」後全都改變了。從此約瑟一家變開始了一場逃離納粹、尋找自由的旅程。在五十年後的古巴，因嚴重的物資匱乏，伊莎貝爾一家拋下在家鄉的一切偷渡至美國，但才剛啟航，他們便遇到了暴風雨而偏離了航線。在槍林彈雨的敘利亞。馬默的家園在一場空襲後毀於一旦，他們展開千里的逃亡。雖然這三個故事相差近一世紀，但卻同樣都在動盪的局勢中展開了漫長的旅程。

二、內容摘錄：

約瑟的眼淚撲簌簌地落下。他們來到一個包廂，那裡有一個人穿著蓋世太保的制服。約瑟嚇得不敢往前，那位蓋世太保抬頭從車廂門的窗戶看了他們一眼。約瑟暗自祈禱著，這時希特

勒青年軍推得約瑟一把要他走過去他們的猶太人的專屬車廂，青年把臂章按在約瑟胸前。希特勒青年深吸一口氣，臉頰通紅，反倒自己像是做錯事的人。(p.55-56)

士兵滿心期待地看著他。約瑟不懂他還要什麼，他們已經沒有別的東西可以給他了。但是這時候，士兵把約瑟和露絲拉過去，更把他們轉向媽媽。這下約瑟懂了。納粹根本不在乎他們有多少錢、有多少珠寶。他在玩弄他們。「這只買的起你一個小孩的自由」，納粹士兵對約瑟的母親露出微笑，說：「讓你選。」(p.300)

三、我的觀點：

讀完這本書後，我才發現這個世界看似寧靜、美好，但在某個角落依舊戰火蔓延、槍林彈雨，依舊有那些因種族歧視而淪為次等公民的家庭、因戰亂而流離失所的無辜孩子、因為了對抗政府的暴政而死於槍下的正義人士。

而這本書以孩子的視角來訴說這些故事，彷彿是在對大人們的自私自利進行控訴。當一個執政政府面臨了人道主義及國家利益的抉擇時，政府往往會用冠冕堂皇的藉口去包裝那些草菅人命的政策和命令。曾有人說：「當你在人生這條路上越走越遠，就會發現自己離內心的初衷也越來越遠。」但我想事實並非如此。就算世界充斥著邪惡、自私與黑暗，仍有人始終不願意放棄自己的善良而臣服於利益。就像是那位在火車上抓到約瑟的希特勒青年，和在森林裡收留露絲的善良法國老奶奶，當時他們明明知道這麼做的下場，但他們仍義無反顧的做了。也許，人心本善便是這個樣子吧！而我也會把他們這些善良且偉大的精神刻在我心中，時時提醒著我。

其中書裡的因果關係更是讓我感嘆作者的寫作能力，讓我理解作家幸佳慧所說的「沒有流離，就沒有融合」的道理。剛在閱讀這本書時我還在想：「為何看似毫無關係的三個故事會被寫在同一本書裡？」，直到後來我才發現，這原來是一個長達好幾十年的故事，也讓我明白「善有善報，惡有惡報」的道理。就像故事裡，伊莎貝爾的外公因政治考量而選擇遣返載滿猶太人的渡輪時，他絕對沒有想到在五十年後的巴哈馬他們一家同樣也會被拒絕入境。

最讓我感動及欣賞的則是當納粹士兵同意放了約瑟和露絲其中一個人時，約瑟的那句：「帶我去吧。」，這看似簡單的四個字背後，則是天人交戰及巨大的勇氣。人是會突然長大的，也許是下一秒、也許是明天、也許是一個瞬間。想必約瑟的那個瞬間一定就是在那時候吧！

而在故事的最後，約瑟死於集中營；伊莎貝爾的外公被遣返回古巴；馬默的妹妹下落不明。雖然結局不能說是完美，在逃難的過程中遇到了種種挫折與困難，但他們仍走完了這趟旅程。也因為這樣，才讓那些留下來的人在一個新的地方帶著他們的信念，開始一個新的生活。就如卡耐基所說：「人在身處逆境時，適應環境的能力實在驚人。人可以忍受不幸，也可以戰勝不幸，因為人有著驚人的潛力，只要立志發揮它，就一定能渡過難關。」

當我在平常遇到困難時總是會先抱怨：「為什麼這麼難？為什麼總是我？」但讀完這本書的時候我在發現，原來在我口中的那些「困難」跟別人相比時是這麼的小題大作，甚至不能用「困難」這兩個字來形容。其實人生不如意，十之八九。但也許那些不如意並不是我們想像中的那麼負面，換個角度想，它們可能是一個用來訓練我們的一個「機會」。遇到困難與其叫苦連天，不如正視它、理解它、征服它。

四、討論議題：

電視上經常在報導敘利亞內戰。許多人注意到的是這場戰爭所造成的經濟損失，但只有僅少數的人才會注意到因為這場戰爭而無家可歸的難民，就連我自己也是在看完這本書後才意識到原來地球上的難民問題早已比我想像的還要嚴重許多。根據英國《衛報》估計，在敘利亞幾個戰爭較嚴重的城市已有百分之四十的公共建設遭摧毀殆盡，整座城市幾乎只能用滿目瘡痍來形容。這也說明為什麼有那麼多的敘利亞人會放棄自己的財產和家園而成為難民。

就算有聯合國負責來安置這些難民，但仍有許多人在逃難過程中死去。還有一群孩子因為出生在戰亂中，讓他們對於生活的認知變只要戰爭，這讓他們就算滿身血污和塵土，也不哭不鬧，就只是靜靜的站在那裡，而他們的雙眸裡早已沒有了那道對世界充滿希望的光。也因此，他們成為那個我們口中的「失落的世代」。

那麼，我們究竟可以如何幫助他們呢？

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：3

班 級：甲班

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：郭禹岑

參賽標題：模仿犯

書籍 ISBN：9789866739842

閱讀書名：模仿犯

原文書名：模倣犯

書籍作者：宮部美幸

出版單位：臉譜

出版年月：2008/10/31

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

宮部美幸在日本當代被譽為「平民國民作家」。她在東京下町的庶民地區成長，沒有傲人的學歷與寫作的專業背景，卻有一雙穿透社會各階層人物心理的眼睛。高中畢業，她白天在法律事務所當書記員，晚上則到小說教室自我進修，開啓了寫作生涯。《模仿犯》這本書講述了一具具屍體不過是參與凶手「劇本」的演員，一連串事件不過是凶手向社會展示的「作品」，失控膨脹的自我、捕風捉影的媒體，讓企圖操弄世人的劇本遇上了不可預知的意外。

二、內容摘錄：

真正完美的犯罪，必須有真正的惡做基礎，不是表象、膚淺的犯案。沒有相當知識水準的人是做不來的。p.285

公眾要的不是真實和真心等無聊的東西，他們要的是最精彩的故事。p.350

惡就是這樣就是這樣，不需要什麼理由。p.500

三、我的觀點：

在科技發達的現代，資訊的取得也十分便利，但是網路上的資訊一定都是真實無誤的嗎？其實事實並非如此，網路上有著許多的假新聞，或許有些是有人心人士在背後刻意操作，但就連我們經常觀看的新聞媒體也會刻意的撰寫一些帶風向的議題，無論是刻意還是無心，都會給當事人帶來程度不一的傷害。

首先，在我們所認知的情況下，媒體永遠會帶給民眾最真實的新聞，但是現在有不少的新聞工作者，為了奪取新聞版面，而引用一些讓人注目的新聞標題，讓只看標題的人，容易誤解此含義，並且容易以訛傳訛，造成更多民眾誤解，有時甚至會引起恐慌，但這些誘餌式的標題，大多都使用了，大眾感興趣的話題，並加以修飾，讓人在不知不覺中，有了想讀這篇新聞的動力，進而增加新聞的點擊率。

再者，新聞的內文也是一大重點，有時候不只內文與標題無關，就連文章的結構也都是東拼西湊，給人一種毫無架構的感覺，就像是在聽解說時，導覽人員在講解一副作品時，時常聯想到不同的故事，於是就東補充、西補充，可想而知最後一定很快就會忘記導覽人員所講的內容，雖然都有相關性，但過程沒有連貫性，導致記憶時，大腦無法拼湊出一個完整故事，進而容易形成記憶碎片，最後就快速的消失在腦海中。無論是導覽人員，又或是新聞工作者，都應該要有好的邏輯，才能讓容易讓民眾了解及記憶這整件事情的始末。

最後，也是我認為最重要的一點，就是有關於帶風向，在新聞中，時常可以見到新聞工作者的言論會不自覺的飄向某一方，讓民眾也開始跟風，而這也許對新聞工作者來說可能是一句或一篇無心的文章，可能會帶給當事人很大的打擊。在故事中，有一個事件就是因為原本正義的媒體，但是為了要吸引更多人的目光，竟然亂作文章，而間接導致了當事人的死亡。這也讓我們看到了新聞是可以影響大眾的思考，如果我們一味的相信網路上的文章，最後可能會造成許多無法挽回的事件，所以有好的思辨能力是每個人都需要具備的能力。

雖然新聞應該要是最有公信力的工具，但它同時也是一把雙面刃，只要使用不當，就會傷害他人。媒體的存在，本是提供最真實的報導，但在資訊流通快速的時代，大家都在想著要如何吸引民眾的目光，進而更誇飾，有時甚至顛倒是非，讓民眾陷入恐慌，久而久之，新聞就慢慢變成了放羊的孩子，漸漸的失去了它原本的功用，變成了譁眾取寵的工具，而當有一天，就連新聞都變得不可信的時候，那我們在網路上還能相信什麼呢？在過度包裝的時代，我們要有好的思辨能力，去分辨網路上的是非對錯，而不是全聽信謠言。謠言止於智者，不要讓自己陷入更深的深淵。

四、討論議題：

在譁眾取寵的社會，媒體應該迎合大眾還是堅守原則呢？

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：2

班 級：二丙

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：謝硯旻

參賽標題：擁抱過去的自己，迎接嶄新的未來

書籍 ISBN：978957658739900400

閱讀書名：蛤蟆先生去看心理師

原文書名：

書籍作者：羅伯狄保羅

出版單位：三采文化有限公司

出版年月：2022 年 1 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

為了向大眾讀者普及心理學知識，作者借用了英國文學經典《柳林風聲》，演繹了這個關於心理諮詢的故事。故事的開始以鼯鼠探望蛤蟆開始，蛤蟆家境優渥、朋友眾多，但他每天鬱鬱寡歡，在好友的幫助下，他去到蒼鷺小屋，也就是心理諮詢，他們一起找出原因，並且在諮詢過程中互相學習、傾聽，引領蛤蟆探索自我，在蒼鷺的幫助下，蛤蟆漸漸痊癒，並規劃未來。讀者猶如親臨現場，體驗心理諮詢的每一個細節，讓我們更加認識心理諮詢。

二、內容摘錄：

這讓人想到孩子是多麼脆弱啊，我以前從來沒有想過父母對子女的影響有多大。他們對子女擁有完全的掌控權，他們可以寵愛或拋棄孩子，也可以擁抱或虐待孩子。你擁有什麼樣的父母，就像買彩券一樣全憑運氣(p.73)

因為這些概念最可能威脅我們的心理平衡。這些觀念最有可能帶你走向深層的蛻變，而過程往往是痛苦的，我想你現在也感受到了。當我們仔細檢視自己，看到的不一定都是喜歡的樣子。(p.139)

從現在的你變成你想成為的自己，必然要經歷行為與態度的轉變，這需要付出艱辛的努力、勇氣與毅力。蛤蟆，這樣你應該可以明白，為什麼你會拒絕把心門打開，因為它通往一條艱苦的路。(p.139)

三、我的觀點：

在快馬加鞭的時代裡，我們所承受的壓力也越發強大，彷彿我們一定要承受一面巨大的牆，在現代，心理諮詢還不算普及，去看心理醫生要顧及社會大眾的眼光，可能大家覺得去看心理醫生就是有精神上的疾病或者抗壓能力太低，每個人的壓力都很大，為什麼偏偏你不行？這是我們心靈上的不適，這時候心理諮詢就有利於為我們解套。

蒼鷺和蛤蟆的心理諮詢開始時，蒼鷺畫出了心情溫度計，十分表示很幸福，一分表示很糟糕，甚至有自殺的想法，蛤蟆表示他的心情在一到二分之間，隨後蒼鷺問蛤蟆：「你有過自殺的念頭嗎？」蛤蟆驚訝之餘卻鬆了一口氣。現在的人很多都有心情跌落到零下的時候，也會有心理上的疾病，例如：焦慮症和憂鬱症，甚至有些人有自殺和自殘的行為出現，在旁人看來，他們覺得這種人就是有病，但其實很多都是因為壓力太大、生活緊湊到喘不過氣和迷失了自我，壓力的來源有很多，可能是生活、工作、課業和人際關係等等，此時心理諮詢就是幫助我們探索自我、找到壓力來源，給我們一個傾聽及訴說的地方。

故事中的蛤蟆先生，他在心理上過不去的坎就源自於父母，在心理學有個專有名詞叫「兒童自我狀態」，我們從出生開始最早接觸的就是我們的父母，在我們小時候什麼都不會的情況下，我們會不自覺的模仿父母，以達到學習的目的。蛤蟆的父親就好比一個獨裁者，而蛤蟆小時候在一個壓迫的環境下長大，導致他現在處於兒童自我狀態，也導致在人和人關係對立的情況下，蛤蟆會選擇態度柔軟，讓自己可以不受批評，所以想到童年父親的種種行為，他還是沒有放下，就算是父親已經過世很久。大家都說：「不好的童年，需要用一生去治癒」，所以蛤蟆到現在都還沒能夠跨過去，也許那真的很難，也許那道坎早已變成一堵高牆使我們無法跨步，不過我們也可以無視那堵牆的存在，當我們真正放下過去、原諒他們時，我們可以輕鬆的跟別人說起自己的童年，對過去傷痕累累的我說再見，迎接嶄新的自己。

在後面幾次的諮詢中，除了前面所學到的三種狀態：兒童、成人及父母外，後面的諮詢讓青蛙更清楚的認識自己，蒼鷺將你好或不好和我好或不好表示成心理地位，把這種狀態比喻成心理遊戲，蛤蟆最早的心理地位就是你好我不好，這種心理地位就好比是認為別人什麼都是好的，自己是最糟糕的，這也就是為什麼蛤蟆的心理地位會如此沮喪，而蛤蟆認為他父親的心理地位是你不好我好，這種心理狀態通常是以上對下，最極端的就是殺人，所以蛤蟆都處於那種極端的心理地位中，導致他整日鬱鬱寡歡，做什麼事都提不起勁。蒼鷺慢慢的引導蛤蟆的心理狀態，讓蛤蟆的心理漸漸的痊癒起來，這可能就是諮詢的意義。

在最後的諮詢中，蛤蟆對諮詢師發了很大的脾氣，而這樣的舉動，也讓蛤蟆與蒼鷺形成了一

種新的關係，蛤蟆已經可以對著諮詢師說出自己的感受，這也代表著蛤蟆已經逐漸形成你好我也好的心理地位，最後一次的諮詢，他們總結了這十次的諮詢，最後一次的諮詢以蛤蟆送給蒼鷺一個小木碗結束，這個小木碗代表著諮詢的一切，也代表著蛤蟆與蒼鷺的關係。我對這最後舉動感觸很深，從一開始的不信任，到現在他們早已在不知不覺中慢慢的信任對方，蛤蟆主動跟蒼鷺訴說自己的人生故事，主動告訴蒼鷺自己的煩惱，也許這就是人和人關係的形成。

故事的最後以蛤蟆和他的好友們的餐會作為總結，他們各自訴說著自己對未來的規劃，雖然他們各自分道揚鑣，但是他們的未來充滿希望，蛤蟆也找到了自己的人生目標並且已經開始執行，我很開心他可以放下過去迎接新生活，想想剛開始的蛤蟆，每天過著頹廢的生活，故事以蛤蟆最愛的詩歌結尾，代表著蛤蟆重獲新生、對未來的希望。也許我們對心理諮詢並不是很了解，我們也沒有嘗試過，心理諮詢最大的目的就在於讓我們發現自己發生了什麼，讓我們從中了解自我。

這是讓我更加認識自己的一本書，書中提到了很多心理學專有名詞，有時候我們會因為生活的種種原因產生一些負面情緒，但我們卻不敢向他人傾訴，只能自己默默的放在心中，導致自己的心受傷了，不敢傾訴的原因不妨是在意別人的眼光。這一路走來的心理歷程是非常艱苦的，就如蒼鷺所說的：「成長，是需要勇氣與努力的」，但也如同大家說的：「成長，是為了更好的自己」，很慶幸蛤蟆有著關心他的朋友，也有成長的勇氣，我很佩服，並不是所有人都有這樣的勇氣，所以希望我們都可以有勇氣重新認識自己，成為更好的自己。

四、討論議題：

- 1.現在的醫院都有設置身心科門診，但為什麼社會大眾不能接受身心疾病？
- 2.為什麼自己不能接受別人的閒言閒語，自己卻要成為和他們一樣的人？
- 3.社會大眾對於自殺的人感到不解，那他們自殺的心態是什麼？為什麼對自己的人生這麼不負責任？

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：2

班 級：二年甲班

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：王羽瑄

參賽標題：我們生活的烏托邦

書籍 ISBN：9789862131367

閱讀書名：飢餓遊戲

原文書名：The Hunger Games

書籍作者：Suzanne Collins

出版單位：大塊文化

出版年月：2009 年 9 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

蘇珊·柯林斯出生於 1962，她父親是名美國空軍軍官，曾在越南戰爭中服役。由於父親軍人身份的原因，她家經常搬遷。主修戲劇藝術。後來取得印地安那大學的戲劇與傳播的雙學位。

這本書主要描寫在反烏托邦社會的冒險故事：在一個被暴政統治的時代，女主帶領群眾推翻政府的過程與艱辛。

二、內容摘錄：

我不知道要如何準確表達。就是……我要死得像我自己。這樣講你聽得懂嗎？」他問。我搖頭。他怎麼可能死得不像自己而像別人？「進到裡面之後，我不想被他們改變，我不想變成某種不是我的怪物。」

我咬住唇，覺得自己真是差勁。當我揣想著有沒有樹林時，人家比德卻在苦思如何維護自己的人格，堅持他真正的自己。「你是說，你不會殺任何人？」我問。

「我會，必要的時候，我確定我會跟大家一樣殺人。我不可能不戰而降。我只是一直期望自己能想出個辦法……向都城顯示他們並不擁有我，我不僅僅是他們遊戲中的一顆棋子。」比德說。

「但你是。」我說：「我們都是。遊戲就是這樣玩的。」

P156

三、我的觀點：

故事的背景發生在凱妮絲所在的第十二行政區，第十二區的環境髒亂不堪，各種工業廢物散落在各處，烏煙瘴氣的空氣令人感到窒息，滿身灰炭的工人各個面如死灰地採集礦物，彷彿行屍走肉般為生活所壓迫而不敢懈怠。在這個如廢墟般的行政區中，人民衣不蔽體、食不果腹，生活在水深火熱之中，而都城的人卻還過著膏粱文繡的日子，享受著貧民朝思暮想的八珍玉石，兩者形成鮮明對比；這其實反應出現實世界的問題：非洲孩童為壓力所迫不得已做了童工，他們每日早起走一公里到偏僻的山林取得珍貴的可可豆，不但要注意腳下陡峭的山路，還得小心野生動物的襲擊。那瘦小的身軀不知承受了多少重擔、流了多少血汗，得到的回報卻是巧克力價值的萬分之一，那些奸商明目張膽的張著血盆大口、吸乾了他們的血，腐敗的心卻還想著如何壓榨勞工，非洲童工彷彿身處深海底淵中的蝦米，向光耀伸出了求救的手，卻被遺忘在世界的角落，那萬般的無奈的惆悵在他們心底遊蕩了多久，我們無法體會。

作者運用巧妙的筆法，將現實世界醜陋的面孔影射到故事中：凱妮絲所在的第十二區象徵的是被剝奪人權的弱勢族群，與之形成對比的都城，代表著擁有至高無上地位卻又腐敗的財閥及政府機構。與文章不同的是，台灣人民受到憲法保障，享有人民的基本權利，當公家機關處理不當時，我們有權向行政機關提出訴願及訴訟，由此可見，我們日常生活中認為理所當然的自由都是其他國家求之不得的寶物，我們的祖先也為了重獲自由而經歷了許多嗜血的戰爭，我們之所以擁有這麼理想的社會，都是前人用血汗淚拼搏而來的，所以，當我們的權利被侵犯時，一定要勇敢的提出來，千萬別讓自己的權利沈默在鋪天蓋地的政權中。

故事中的總統為了鞏固政權採取武力手段使人民心生畏懼而不敢反抗，掌權者美其名為維護秩序，實質上是為了讓自己掌控更多權力。都城裡的人嚐到利益的甜頭，又怎麼可能放手，你說那些流離失所的居民看見上位者整日將他們的血汗踐踏在腳底下，他們不氣嗎？事實上，他悶滿腔怒火卻不敢言，每當人民看到第 13 區被核武器毀壞而成了廢墟，起兵反抗的心思瞬間化為烏有。事實上，當我們翻開歷史文本，去串起那些被保存的真相，就能發現：大航海時代台灣被荷蘭殖民時，紅毛人為了在台設據點開拓貿易，也用了強硬的手段使原住民服從，甚至計謀讓原住民互相仇視進而使他們自相殘殺，自己卻披上了正義的披風，當起

了調解紛爭的仲裁；鄭氏時期，鄭成功為了駐札軍隊，不斷壓迫原住民的生活空間，還掠奪了當地資源，於是大肚王起兵反抗，造成該族族人死傷慘重，也拆散了諸多幸福的家庭…。歷史總是驚人的相似，事實上日治時期、中華民國初期都發生過武力鎮壓殖民地的慘狀，大部分統治者總以為，如果要使人民服從，就必須以強硬的態度才能剷除禍害，但大部分戰爭的導火線是單方面的欺壓所致，倘若上位者有能力安撫人民的情緒，提出具有建設性的政策，相信大部分族群皆會將仇視轉為接納。

英國歷史學家艾克頓勳爵：「權力使人腐化，絕對的權力使人絕對地腐化。」權力是個詛咒，擁有它的人將會深陷其中而不自拔，原本純真的良心也會被險惡的烈焰燃燒殆盡。於是陸續許多國家採用孟德斯鳩提出的「三權分立」，讓各權利間相互牽制與監督，果然，民主國家的社會風氣都有了明顯的變化，由於民主國家給人民足夠的自由權，國民可以自由的討論學術報告，使國家發展迅速提升，且有了明確及公正的法律，人民的作息不再亂無章法，不但大力地提升國人的生活品質，同時也改善了執政者對人民的態度，研究報告亦指出：民主國家的幸福指數排名普遍較前，生活的快樂與否不僅是人生美滿的重要關鍵，它往往也代表一個國家進步、民主之象徵，活在幸福指數愈高的國家，人民似乎也能忘卻不少煩憂。

這本反烏托邦題材的作品讓我明白了現實世界存有的毒瘤及政府機關自古至今的轉變，人們總是渴望穿越到桃花源過這無憂無慮的生活，殊不知我們從出生至今都待在溫室裡幸福的成長茁壯，相信許多人都認為這是理所當然的瑣碎之事，然而，在這世界的角落仍有人正遭受著非人的待遇，人生苦短所以才要更加珍惜我們身邊的一切，包含那些看似微不足道的權利。

四、討論議題：

- 1.當自身權利被政府侵犯時，我們該如何捍衛自己的權益？
- 2.當我們對公共事務、政府政策有異議時，因採取什麼措施使政府重視此問題？
- 3.如何幫助那些被商業團體壓榨的外籍勞工？
- 4.如何參與國際性的公益組織來幫助弱勢團體？

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：2

班 級：丙

科 別：普通

名 次：甲等

作 者：陳可恩

參賽標題：阿德勒心理學

書籍 ISBN：9789866031687

閱讀書名：阿德勒心理學講義

原文書名：The science of living

書籍作者：alfred adler

出版單位：經濟新潮社

出版年月：2015 年 5 月 5 日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

阿德勒本人是一名心理學家、心理治療大師、及兒童教育家，阿德勒主張社會情懷是心理健康的指標，強調人與人之間平等與合作。

尤其在他的時代便呼籲兩性平等，是第一位重視女性的心理學家，可見其學說的前瞻性。阿德勒致力於倡導和人生直接相關的心理學，

也就是生活的心理學，正如原書名 the science of living，他教導我們生活中的「常識」，幫助人們了解自己的人生目標，並活出生命的意義。

二、內容摘錄：

夢境就像是一場情緒的彩排 讓人們得以事先排演清醒狀態下的行為計畫與態度 惟這場彩排卻可能永遠無法在當事人清醒時演出。(p.37)

我們必須讓人們徹底了解自己有能力面對困境、解決生活中的種種問題。唯有如此，才能培養出自信；也唯有自信，才能克服自卑感。(p.67)

一個心懷忌妒的人永遠不會成為有用的人。忌妒亦是嚴重深層自卑感的產物之一。(p.134)

三、我的觀點：

這本書是阿德勒心理學入門教材，是阿德勒本人在 1927 年出版的，雖然部分價值觀有點過時(像是性別意識之類的)，但理論部分讀起來仍具參考價值，讓我收穫滿多的。書中一開始就有提到阿德勒心理學的中心思想是一種以生活及人生直接相關的科學。

書中多次提到了關於兒童的人格教育，以及讓我了解很多關於個體自卑感的問題，在我目前這個青春期的階段有很多關於情緒方面的困擾這本書也幫助我解答了很多，其中這本書有在關於兒童整體社會的章節中有例舉了一個很有趣的例子，書上有一個特殊的案例就是有一位孩子的父母都是聾啞人士。

那孩子跌倒、受傷時都會哭，但是他的哭泣是無聲的，因為他知道父母聽不見，所以出聲無用。也就是說，他會做出哭泣的表情來吸引父母的注意，卻不會哭出聲音。這個案例我當下看到是有一點起雞皮疙瘩的，沒有想到兒童真的會因為這個個體不同而發生改變。

書上用這個例子來讓我們理解必須檢視「社會環境」，才能明白個體選定了哪一種「充滿優越感的目標」。

另外我覺得阿德勒在這本書上對夢境的詮釋也很有趣，書中有一章節在談論夢境，當中他對夢的理解都是用自身角度去推論的，也就說是沒有科學根據的，這在一個專注於使用理論與科學解釋心理的阿德勒來說是格外諷刺的，但其中的文字也是非常值得令讀者一一咀嚼，也正是因為沒有科學根據，所以才讓夢境有著如同黑洞般的吸引力。書中形容夢境既不合邏輯，也不真實。夢境的存在，是為了引發某種感受、心情或情緒。夢境的目的，是鋪好路以備當事人完成「主要的目標」，例如成為萬眾矚目的焦點、作威作福、或是逃避。阿德勒說：「為何多數人都無法了解自己的夢。原因很簡單，因為即便是清醒時也很少有人能真正了解自己。」，我認為阿德勒想說的是，夢境是一種「幻想和想像」的延伸，他在書中也有提到可以透過一個人對夢境內容的闡述來了解他的生活風格以及他想達到的生活目標還有他在現實生活中想隱藏起來的情緒

閱讀完這本書之後我認為我學到了很多不管是人的心理層面的知識以及面對現今這個社會所需要的人生科學，這本書使用人格、童年、家庭、夢境、教育、人際關係，愛情與婚姻等人生百景出發，彷彿向老師為學生講課一般，道說倫理，結束後留你一人靜靜咀嚼文字的餘韻，這本書的每個章節都是有關於人生的階段並且他使用的文字都是寓意很深非常值得一回味，每次閱讀都是不同的感受，每次回頭看都是一次全新的體驗，在人生的不同階段閱讀這本書都會有不同的感觸，當我因為人際關係而煩惱時，這本書總有最佳解答。

四、討論議題：

人生的盡頭都是死亡，那麼人生的意義為何？人生來孤獨走時也不帶走任何一點人事物，那麼，為何還存在延續生命以外的人際關係？

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：2

班 級：甲班

科 別：普通科

名 次：特優

作 者：黃子芒

參賽標題：為了與你相遇

書籍 ISBN：978-986-133-399-1

閱讀書名：為了與你相遇

原文書名：A Dog's Purpose

書籍作者：布魯斯·卡麥隆

出版單位：圓神

出版年月：2012 年 2 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

布魯斯·卡麥隆出生於一九六零年密西根州的佩托斯基市，因本書的暢銷，得到電影公司青睞，因緣際會的成為跨足影視界的編劇家，曾兩度獲「美國報紙專欄作家協會」票選為最佳幽默專欄作家，並受到歐普拉大力讚揚。本書講述了一隻狗，透過一次又一次的重生，展開的生命意義探索之旅。縱然每一世都經歷不一樣的主人，但牠都善盡最大的愛，陪伴與守護著每一世如摯友、如家人的主人，並在最後一次轉世中，尋回牠最初、最熟悉的羈絆。

二、內容摘錄：

不要因為痛苦的遭遇而傷心，也不要因為能力有限而生氣。(p.258)

隨著光線在日落之後漸漸的從天際進去，我感覺到男孩的意識也如潮水般消退。沒有痛

苦，沒有恐懼，我知道我的勇敢男孩將去某個他注定要去的地方。在這整個過程中，我感受到他一直都守著我趴在他的腿上，直到他吐出最後一口氣站立的呼吸，終於什麼也意識不到。(p.302)

至於我，我忠心耿耿的待在原地，我知道，我很快就會感受到深刻且痛心的哀傷，但在這一瞬間，我最大的感受是平靜，因為我確知自己有過所有生命，盡皆歸結到這一刻。我實現了我的意義。(p.302)

三、我的觀點：

本書的精彩之處是作者以狗的視角來敘事，本以為書中或多或少會流露出以人為出發點的觀感，但在這本書中，沒有看到這樣的敘述方式，也因此表述出的情感是直接又真實貼近的，讓我在看完這本書後，反而更懂得珍視自家的狗狗，畢竟，牠來到這個世界，成為我們家中的一份子，我們就是牠一生中的全部，牠卻只佔我們人生中的一小部分，牠用一生完整了愛我們的使命，而我們又是否有給予同等的愛？

作者用流暢的節奏敘述，並讓狗的四生遇到不同主人和事件，使讀者有與之強烈的共鳴，還以貝利的聲音為線索，生動的講述了牠在每一次轉世中努力的找尋，最終重逢主人伊森的動容。透過貝利的眼睛，我們也看到了人與狗之間深厚的情感紐帶，以及他們如何在一起經歷生活的喜怒哀樂。貝利的輪迴轉世之旅，充滿了驚奇和冒險，每一次牠都在不同品種的狗身上展開全新的生活，但牠的目標永遠是找到伊森，這種毫不動搖的忠貞和對主人的深情，也印證了狗永遠是人類最忠誠的朋友。

同時，書中也反映了人類生活的許多現實問題，包括家庭、友情、愛情，以及面對生活挑戰時，該秉持的勇敢與堅定，貝利在每次狗生中，都尋到了一些重要的道理，也啟發了我對人生的思考。我認為本文探究主旨在於：什麼是生命的意義？活著是為了什麼？有何目的？每回經歷的冒險旅程，每次歷經的生離死別，都讓牠有了新的學習與成長，也懂得牠存在的真正意義與使命，反觀之，以狗借鏡到我們，何嘗不是如此？在不同人生階段中，不停尋找自己存在的意義與價值，了解凡走過必留下痕跡，知道生命的有限，更該好好把握住彼此所能擁有的，同時也領悟了：「活在當下，就是人生的意義。」倘若相信輪迴說，應自我惕勵：正因為您無法確定自己下一輩子將會成為什麼樣的事物，但您可以決定自己這一輩子能成為什麼樣的人物，何須無知的去揣度無常與未知，應踏實的去築夢、追夢、圓夢，成就自己的成就，也更應適時送暖、及時說愛，享受生命的擁有，並將這份對生命的禮讚與熱愛，開枝散葉的傳承下去，這樣的每一生，才能不枉。

另外，本書亦藉由貝利與伊森的相遇並非偶然，而是命運的安排，來闡述命運中的巧合，何其微妙。巧合牽繫起彼此的命運，開啟了緣分的相依，那些看似微不足道的巧合，可能會無意中對我們的命運產生深遠的影響，這也讓我更加珍惜生活中的每一個瞬間，因為它們都可能是未來的轉折點，每一場的相遇，每一次的際遇，每一回的挑戰，都是最美好的安排！而對於人類總是抱著無盡的愛，在生命有限的時間裡，盡力去愛著我們的狗兒來說，至始至

終信任著我們，即使無法訴說，仍然在每場相遇中，不遺餘力的愛著我們，從始至終堅信，每場相遇都並非「偶然」，而是牠們該完整守候的「必然」。

本書更點出有關流浪狗的議題，狗兒們用一生守候著主人，但主人們真的有如此從一而終之心的守護牠們一生嗎？在貝利的第四世，正是遇到一位因小時候的牠可人，而衝動的購買了牠，但卻從未善盡責任的愛牠、陪伴牠，還於牠成犬時，棄養了牠，讓牠開啟了流浪之路，不過，此時的貝利清楚主人們並不愛牠，也就選擇不多做依戀，自己去尋幸福。延伸探究，有多少以愛狗人士自居的人，短暫愛過家裡的每一狗兒，再喜新厭舊的棄養，這些的狗兒，何其無辜？對牠們來說，我們就是牠們的全部，就只是因為主人們「不愛了」，牠們甚至不知道自己做錯了什麼，就得要被迫自此獨自面對外面陌生的環境，每天過著風吹雨打、餐風露宿的生活。在選擇飼養寵物的同時，是否可以先行確認自己真的做好了準備，能全心的迎接家裡的新成員，愛牠，不能只是一時的衝動，該有的是一輩子的責任，不要讓自己成為增加浪浪的惡例之一，如果尚未確定自己豢養寵物、照護牠的生活起居的決心，倒不如先申請投入動物流浪之家的志工，嘗試學習該有的陪伴責任，甚至，誰說特殊的犬種才是最惹人愛、最羨煞人的，真正羈絆彼此的，是每天朝夕相處的愛；最令人稱頌的，也是彼此相知相惜的心，「認養代替購買」，可以嘗試去收容所尋找和自己有緣分的狗，畢竟在外流浪過的狗兒，曾因經歷主人的拋棄之痛，只要您願意用心對待的用愛暖化，牠們會回饋予主人更多的愛與忠誠，而且也可以為解決流浪狗造成的社會環境問題，起一己微薄之力與拋磚引玉之效。

總結來說，《為了與你相遇》是一本深刻、感人且充滿啟發性的小說。它不僅僅是一個故事，還是一個思想的寶庫，讓我們反思生命的意義、愛情的價值、親情的可貴與生老病死的必然，也因如此，讓我們學會珍愛現有，尊重每一生命，把握當下，活出自我的價值！

四、討論議題：

對於我們來說，狗給予您一生的陪伴，而您願意付出什麼？

無私的愛與關懷，何嘗不是心靈上的慰藉？如此便是牠所想要的嗎？

對於狗來說，活在當下便是存在的意義，而對於我們來說，我們的使命是什麼？

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：2

班 級：普二丙

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：陳冠榛

參賽標題：抱怨的真理

書籍 ISBN：978-957-13-4922-0

閱讀書名：不抱怨的世界

原文書名：A Complaint Free World: How to Stop Complaining and Start Enjoying the Life You Always Wanted

書籍作者：威爾·鮑溫

出版單位：時報文化出版企業股份有限公司

出版年月：2008 年 9 月

版 次：出版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這本書的作者威爾·鮑溫倡導世人驅除日常生活中的抱怨與批評，因為生活中存在太多負面情緒只會成為惡性循環使世界更加的負面，也會使一個人失去初生的動力轉而被負能量牽引。作者分析了為何人會抱怨以及如何有效讓自己成為一個不抱怨的人，讓更多正能量感染社會。

二、內容摘錄：

不論做什麼事，都要經過四個階段，才能養成確實的能力。要成為不抱怨的人就要經歷這每一個階段，而且很抱歉，一步都不能省卻。你不可能跳過這些階段，直到達到永續的改變。(p.34)

如果我們對自己坦誠，就會發現生命中足以讓我們有理抱怨（表達哀傷、痛苦或不滿）的事件，其實寥寥可數。我們的抱怨多半都只是一大堆「聽覺污染」，有害於我們的幸福與美滿。（p.37）

三、我的觀點：

這本書由主人公威爾·鮑溫第一視角描寫。他利用他自身的經歷闡述他在抱怨以及抱怨後產生的後果，把自身實例放在他舉辦的 21 天不抱怨的挑戰。他推出的這個活動受到了全世界的支持，許多人跟著一起挑戰。其中活動期間威爾·鮑溫受到了來自挑戰者的一封信。挑戰者表示自從跟隨 21 天不抱怨挑戰，他慢慢有了微小的轉變，他一開始覺得很不習慣偶爾抱怨的語句還是會脫口而出，慢慢的開始能夠控制，再過來就是習慣之後漸漸的把目標放在了其他地方上，轉移焦點，不再執著於抱怨。

我認為抱怨是每個人都會擁有的行為，在關鍵時刻時它還是扮演著舒心的角色。它不是一個不好的行為，而是要看狀況適時的去釋放抱怨這件事。有一些總愛憋著情緒、含蓄、不擅於表達的人，我就非常支持他們能夠學會抱怨，因為這是他們紓解情緒的管道，他們的抱怨以及述說，反而會讓我們感到快樂，畢竟聽到一個內向的人袒露自己的心聲我想就是他從黑暗深淵往光明邁向的一步。

長途漫漫，人生不是順遂的，回想疫情蔓延，猶如巨大的野獸奔馳而來，人心惶惶，看到親朋好友有任何症狀就避而遠之。在這樣的環境中總會有人開始嚼舌根，批判是誰的問題，以及誰造成的。一句一句的喪氣話以及憤怒的輸出，都讓整個世界烏煙瘴氣。當一個人其實並不太關注此事，但是旁邊的許多朋友都在訴諸著這件事是多麼不幸，多麼不樂觀，漸漸的那個人也會被別人的情緒連帶影響。

我曾經想過如果有一個親人或朋友每天都把你當情緒垃圾桶的話我的感覺是怎麼樣？好煩、好想回家、為甚麼都是我、都是誰誰誰的問題。這些陳腔濫調如果一直出現在我的身邊，我可能也會被他感染，一點小事都要藉機發牢騷一下。對我來說抱怨是藉口，是不想面對現實的表現，同時也是對自己能力不足的感嘆，或許當事人不會意識到自己的行為是一種消遣對方跟對自己的不認同，但是話已經來到嘴邊了不講出來好像就是對自己的不禮貌。如果可以把抱怨的頻率降到最低，花更多心力去提升自己的能力，改善自己曾經抱怨過的事，這樣不但提升了自己的實力，還對社會有了實質的改變，別人看自己的眼光或許就會多了一份憧憬。

我認為抱怨的真理在於平衡，抱怨會帶來負能量使周圍多了一份消極，或許是

對自己的主業沒有進步感到著急，也可能是對這個社會的不公感到悵然，諸多因素。但是抱怨也是解決問題的開始。因為某件事讓你感到困擾所以提出來，讓大家一起討論如何改善，或者與任何知道你的想法及言論的人和你達到共鳴。抑或者是受到不公平、不好的對待適當地訴說自己遇到的苦難，讓自己的心理壓力不那麼大。這些抱怨是在合理範圍裡的。凡事都有正反兩面，抱怨是一種工具，如何使用取決於握有工具的人，我相信只要大家都能掌握好自己的工具，這個社會就會愈來愈進步。

四、討論議題：

如何降低自己的負能量，並有足夠多的正能量影響別人？

