



學校名稱：私立中興高級商工職業學校  
年 級：三年級  
班 級：資訊三  
科 別：資訊科  
學生姓名：邱育賢  
名 次：優等(第二名)  
參賽標題：為自己驕傲的活著  
書籍 ISBN：9789861794341  
中文書名：受傷的勇氣：不需要每個人都喜歡你  
原文書名：  
書籍作者：李承玳  
出版單位：大田  
出版年月：2016年03月01日  
版 次：初版

### 一●圖書作者與內容簡介：

這本書讓我們了解到，我們之所以被批評，並不是因為自己差勁或愚笨，而是因為每個人都是獨特的，跟別人不一樣。

就算發生問題的時候，並不是你一個人的錯，而是沒有人有權利傷害我。

我們無法討好所有人的歡心，當被批評時，只能默默接受，不去理會無意義的內容。

沒有人是完美的！就算耶穌、佛陀做心理測驗，他們也都會有缺點。人往往為了在人際關係中不要受傷，卻反而更受傷…。

### 二●內容摘錄：

冷靜下來，再次回想對方的批評，也許只是單純建議，只是對方的說法或表達讓我們受傷。  
(P.25)

容許自己感到生氣或是難過，但要相信情緒會像過站的火車，不舒服的情緒會慢慢消失。  
(P.188)

被批評的時候，別再輕易投降。也不要處處看人臉色，四處架雷達觀察風吹草動。(P.115)

沒有人有權利傷害我，完美還是會遭受批評，所以發生問題並不是你一個人的錯。(P.83)

### 三●我的觀點：

我認為，每個人都在尋找自己的保護色，如果真有找到的一天，我們就可以坦然面對了。謝謝你們的批評；也謝謝你們的討厭；也謝謝你們的不喜歡，因為這樣我才發現原來的我不完美，這是世界上最好的一份禮物！

最有效的情緒管理方法就是不被對方的情緒主導，我們不用因為被批評時，而感到憤怒或煩惱。當對方無憑無據的批評你、在背後罵你，我們只要心想「他本來就是這樣的人」就好了，如果你把錯誤扛起來，那就等於是把自己推入了地獄中，這樣何苦呢？只要接受不完美的自己，然後將每次的批評，都當成累積自己在專業、人際等各方面的考驗，總有一天，機會來了，你所經歷過的考驗，自然就會轉換成你的能力！

當然過程總是辛苦的，而且人們常常會因為無法接受批評而感到失望，這是因為感性凌駕了我們的判斷，讓我們內心不斷告訴自己：「他們不喜歡我了！」打從心理感到痛苦。事實上，被關注與被需要是相當重要的，而被批評就像是不被需要、被否定付出，是痛苦的。但如果能嘗試客觀的面對批評，或許我們就能判斷出其中的道理了。

人不一定接受批評，但一定要思考批評背後真正的原因和用意。如果別人對你批評的語氣讓你感到不舒服時，若真的有指出自己的缺點，那應該要虛心接受而且努力改進。甚至會思考，如果角色交換，自己可以使用哪種方法，比較容易提醒對方讓人接受？若是批評的內容並不正確，那也不該讓自己因為生氣而遭受到二次傷害，而是試著反向思考，為什麼對方要批評你呢？而對方真正的用意是什麼？這些都是值得思考的。

曾經交往過一位網友，一開始常常主動關心她，幫她做東西，她要買什麼二話不說就去幫她買，可能做這些事讓她覺得很煩吧？！有時候不過和她講個幾句話，她的回應都好冷漠，因此有時想主動卻也越來越害怕？之後才知道她騙我，所以會這樣對我也是正常的。對不起！這段關係讓你不开心一直逃避，但我更在意妳沒有坦誠說出一切，讓這段關係出現一些批評和謾罵，也讓我們的朋友關係出現問題。

如果當初不要因為害怕我受傷，而跟我坦承妳的想法，或許我們還可以是好朋友，或許我們之間的誤會不會產生。可是你卻因為害怕我受傷而隱瞞，結果是讓我更受傷。

其實我有受傷的勇氣，更覺得朋友很重要，我不想失去每個對我好的人。我很想跟她說：好好愛自己，如果不開心時，就找個角落釋放情緒，哭過還是可以開心的過生活。希望大家在面對批評或指責時，能夠先冷靜下來思考。當面對負面情緒時，記得仰望天空，記得天空的美好，也要常常看看腳下的風景，人生很美好，要永遠為自己驕傲地活著！

#### 四●討論議題：

人生有「使命感」比「乖」還要重要！何必要處處討好、迎合別人呢？



學校名稱：私立中興高級商工職業學校

年 級：二年級

班 級：餐二甲

科 別：餐飲管理科

學生姓名：陳歆怡

名 次：甲等(第三名)

參賽標題：從你的全世界路過

書籍 ISBN：

中文書名：從你的全世界路過

原文書名：從你的全世界路過

書籍作者：張嘉佳

出版單位：心經典圖文傳播有限公司

出版年月：2015年3月9日

版 次：初版

### 一●圖書作者與內容簡介：

這本書是由 41 篇短篇故事匯集而成的小說，書中作者以敘事的方式，闡述著他在過去生活中所遇見過悲歡離合。有自己的，也有他人的。

從書本翻開直至闔上，書裡每一篇故事皆有它所要表達的深刻涵義。一言一句，一問一答，盡是引人深思。

### 二●內容摘錄：

我希望有個如你一般的人。這個世界有人的愛情如山間清爽的風，有人的愛情如古城溫暖的光。但沒關係，最後是你就好。[P.72]

人人都會碰到這些事情。在原地走一條陌路。在山頂聽一場傾訴。在海底看一眼屍骨。在沙發想一夜前途。[P.122]

故事的開頭總是這樣，適逢其會，猝不及防。故事的結局總是這樣，花開兩朵，天各一方。 [P.296]

誰都唱過走音的歌曲，你會用光所有的力氣，都找不到正確的音階。其實別人的提示都是廢話，只有你自己可以說，切歌。[P.306]

### 三●我的觀點：

對於情感，有人張揚而自信，有人內斂而沉重，有人自卑而膽怯。雖說每個人對待它的方式不大相同，但害怕受傷的心理卻是確確實實的。對許多人來說，並不是每次都會將摔破的鏡子撿起來收好，甚至是拼湊還原，待如至寶。因為無論再怎麼努力補救，都恢復不了鏡面蔓延的細長裂痕。我們都心知肚明，感情薄如白紙般脆弱無比，絕容不得上頭出現一絲一毫的皺褶傷痕，可會引發這種危機的事情，卻猶如圓形的直徑數量——無限多條。

書裡有篇〈我希望有個如你一般的人〉描述著情侶間失而復得的情感。男方自女方離開後，哭過、怨過、罵過、恨過，但在女方經歷幾番波折，遭逢困境之時，他卻是義無反顧地

幫她脫困。兩人繞了個圈，不久女方歸來。就這麼毫無預警地。最後結尾前，作者寫道：「可不可以等等我，等我幡然醒悟，等我明辨是非，等我說服自己，等我爬出懸崖。等我縫好胸膛，來看你。」他等到該等的人了。最終兩人破鏡重圓了，至於那張紙上撫不平的皺褶，已經沒人記得了。也許一份感情到最後都將贈予時間，冉冉流逝，不復開始時的激情新鮮，但很多人的情感在長年累積中，早已附著在言行及習慣上。對彼此雖不熱烈，卻也不能缺少。

這本書內，不乏的是開頭才剛心生美好念想，結尾卻已物事人非的例子，但更多的是在那一份殘酷下包裹的美好。儘管如何愛而不得、求而不能，我們更應該學習在醒悟得失之後，不沉溺於過往的那些人。不為什麼，因為他們找回了自己的快樂，縫補了自己千瘡百孔的心，收拾了以往疲憊的心情，重新擁抱身旁的人。我深信，如作者所寫：「所有人的堅強，都是柔軟生的繭。」當人遭遇一次又一次挫折，倘若挺過去了，我們將會更堅強。作者不斷在故事中留下問題引人深思，就好比播了個種子，讓每位閱讀的人去灌溉栽種。他並不會在結尾時替我們解答所有問題，因為有些事，他也是個旁觀者，只能在事後將那些過往執筆提起，而不能由他解答。

《從你的全世界路過》內容恰如書名般，似是輕描淺述，卻又言沉詞重。閱讀時，我宛如一名過客，被作者邀請，由故事引領。走在陌生的道路上，且行且停，且疾且緩，卻意外地被路途所遇的四十一種風景吸引。沿路蜿蜒曲折、高低起伏，而不論目光所及，是風光旖旎，或者滿目瘡痍。從走來直至離去，從錦繡山河走到殘山剩水，我是流連，亦是仰郁。然而再欣喜或者哀嘆，都不會有什麼改變。故事總會有結尾，道路總會到盡頭。就像作者所說的：「我從一些人的世界路過，一些人從我的世界路過。」盡管再多言語詞彙，我們也只是路過。

#### 四●討論議題：

我們總會遇上一人，明知不能，亦知無報。那麼你還願意常伴左右，無悔付出，只願當他的擺渡人嗎？