



國立溪湖高級中學

圖書館訊

10401 期

發行人：林賜郎
策畫：楊傳益
編輯：余寶婷
林芊蕙

好康活動

1. 每多完成 1 本閱讀護照者可換取 150 元禮券。
2. 完成藝文卡一張者可換取 100 元禮券。
3. 在溪高圖書館網頁『讀者推薦』上推薦 2 本書者可獲嘉獎乙次。
4. 每學期各年級借書量最高之前 5 名者可獲『閱讀達人』獎狀。
5. 整學期借書率最高之班級，全班記嘉獎乙次。

本校熱門借書排行榜

10401 學期 第 8 類書籍排行

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. 沉月之鑰第 3 集 | 2. 噩盡島 II |
| 3. 告白 | 4. 盜墓筆記 |
| 5. 裏. 八仙 | 6. 移動迷宮 |
| 7. 解憂雜貨店 | 8. 百分之五 |
| 9. 姊姊 | 10. 飛鳥 |
| 11. 夏日的檸檬草 | |

10401 學期 其他類書籍排行

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. 月刊少女野崎同學 | 2. 雨林冒險王 |
| 3. 一個人的充電時間 | 4. 美索不達米亞尋寶記 |
| 5. 十年淬煉 劉在錫 | 6. 黑執事 |
| 7. 最後 14 堂星期二的課 | 8. 義呆利 2 |
| 9. 森林裡的蘑菇為什麼都有圓點花樣? | |
| 10. 誰說我沒有影響力 | 11. 恐龍世界歷險記-1 |

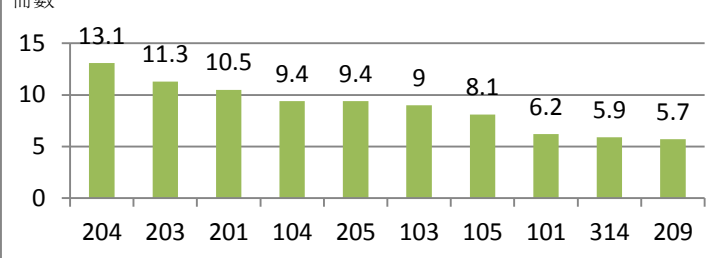
閱讀風雲榜

10401 學期 閱讀達人獎

104 蔡謙治-137	201 蔡昀惠-210	314 陳駿沅-193
103 高美蕙-117	203 吳欣橘-139	309 詹元銘-27
103 陳幸榆-108	203 張晏菱-130	315 施育文-27
101 張巧霖-76	204 謝昀潔-103	303 蔡宜庭-27
102 洪紹閔-73	209 李欣芸 101	307 施千卉-25

◎班級為現任班級;姓名後數字為借書量

●10401 學期平均借書率前 10 名班級



※204 全班每人記嘉獎一次

●10401 學期 全國讀書心得寫作比賽本校優等以上得獎名單

序	班級	姓名	閱讀書名	名次
1	105	涂亭羽	生命中的美好缺憾	特優
2	105	陳巧芳	關於人生，我確實知道：歐普拉的生命智慧	特優
3	205	粘沅芳	誰無罪	特優
4	206	柯好蕻	當然可以不高興：45 個簡單策略，讓你不論好日壞日，都從容優雅	特優
5	105	林子芸	正義一場思辨之旅	優等
6	105	蔡孟珈	解憂雜貨店	優等
7	105	洪嘉憶	我不是教你叛逆，而是要你勇敢	優等
8	105	梁勝淮	青春第二課	優等
9	115	吳賀陽	來自天堂的第一通電話	優等
10	105	黃莉玲	夜間遠足	優等
11	105	陳維哲	讓天賦自由	優等
12	105	許庭瑜	請問侯文詠 一場與內在對話的旅程	優等
13	105	劉嘉齊	誰說我沒有影響力	優等
14	105	蔡羿慈	恭喜畢業：離開學校後，最重要的事	優等
15	105	徐銘峯	蔡康永的說話之道	優等
16	105	陳沛雨	紙星星	優等
17	105	李雅慈	分歧者(全三冊)	優等
18	105	林紫晴	分歧者	優等
19	203	陳姿吟	被討厭的勇氣	優等
20	205	張筠臻	無印良品成功 90%靠制度	優等
21	205	王子倫	給自己的 10 堂外語課：這是突破人生限制的希望之鑰	優等
22	205	許茵茵	遇見未知的自己	優等
23	205	施宇庭	將責罵變成一種教育：這是聰明教師的巧妙作法	優等
24	205	劉又甄	人生不設限 我那好的不像話的生命體驗	優等

●10401 學期 圖書館展覽活動一覽表

序	活動日期	展覽名稱
1	104.09.09-09.21	單子·衍生·聯動—林慶祥雕塑個展
2	104.09.17~09.23	新書展
3	104.11.13~11.26	張彩鳳生活壓花藝術展
4	104.12.10~12.21	新書展
5	104.12.14~12.18	建國科大師生作品展—新媒體藝術與設計創作展
6	105.01.07~01.14	溪高秘密森林—環境探索成果展

●10401 學期 全國小論文寫作比賽本校得獎名單

序	班級	組員	名次	序	班級	組員	名次
1	206	黃沛騏,巫汶峻,苗益誠	優等	11	214	楊筱笙,楊岱璋	甲等
2	207	邱榆婷,莊喻雯	優等	12	201	林欣潔,林庭葳,陳明秀	甲等
3	207	韋齡斐,洪翊茹	優等	13	210	徐瑄妤,蔡昕穎,郭冠伶	甲等
4	105	林子芸,劉嘉齊,黃中文	優等	14	105	涂亭羽,邱昱晴,梁雅虹	甲等
5	111	陳紘瑩,吳翊歆,張馥韻	優等	15	102	洪意嫻,胡青汝,施詠馨	甲等
6	206	柯好蕻,郭嘉惠,董佳寧	甲等	16	107	楊宇勛,林韋伶,魏呈翰	甲等
7	207	林怡汝,李宜靜	甲等	17	107	詹曼瑄,邱怡凌,林羿岑	甲等
8	215	詹佳晏,劉欣頤,廖若宜	甲等	18	207	鄭沛珊,巫翌蓁,黃馨慧	甲等
9	205	粘沅芳,陳怡臻,邱煜婷	甲等	19	102	陳冠廷	甲等
10	209	黃婕茵	甲等				

心靈療癒自助手冊



作者：克里斯多夫·柯特曼

說書人：203 陳姿吟

療癒，可以藉由藝術、催眠、芳療、音樂等方式，讓自己受傷的心靈，可以被傾聽、被釋放，藉由療癒的過程讓自己復原。擁有健康的心靈，才能和自己、和他人有良好的互動關係，避免不斷重蹈覆轍的犯錯。

比起一般的語錄，或是常見的正向心理學，這本書能夠真正幫助我們、引導我們願意去找出自己生病的原因。有些傷口雖然被隱藏了起來，甚至被忘得一乾二淨，但其實它躲在潛意識裡潛移默化的影響著我們的一言一行，我們的生理疾病有絕大多數是由心理所造成的，例如高血壓、糖尿病、心臟病、暴食症...等。如果我們能夠了解到我們的脆弱、壓力、心理障礙的來源是什麼，就能夠將壓力轉化為前進的力量。我們越是在乎的東西，越會激發我們的情緒反應。而情緒是可以理解的，且包含很多有價值的信息，所有情緒引發的行為背後都隱藏著原因。

不管是家庭中或是在人生中碰到的挫折、陰影，都可能變成我們的心理創傷和障礙，而我們常深陷其中卻不見得能察覺。書中提出十件你應該知道的真相，並介紹各種情緒，多數人的問題是有「強迫行為」，例如上癮、暴食、手機依存症，這些其實是種防衛機制，這些行為能讓自己暫時減輕壓力，但是長期下來反而會有後遺症，且擴大對自身的影響，健康也會大打折扣。

因此我們應該藉由了解自己的情緒，找出自己的問題在哪裡，而不是讓它不斷的阻礙我們，只要找到我們的問題所在，想出對應方法去改變，就能夠得到快樂和幸福，你要相信自己是值得被愛的。

本書第四章節的真相裡，讓我感觸最深的是關於心理障礙的描述和病例。在家或學校，有些人會定義你「一輩子注定一事無成」、「不可能成功」，這些否定的話語，會讓你信以為真，久而久之你就習慣待在自己創造的舒適圈裡，甚至到最後，那些否定的話語變成你未來人生的預言，因為你相信它了，你願意接受它來定義你自己，就像被自己的經驗所限制的人一樣，永遠跨不過去，永遠按照著自己習慣的方式生活，不願意改變也不去觀察自己周圍的事物，認為一切都是理所當然，不去懷疑和探究。他人對你所加諸的話語，往往比真實還要可怕，特別是自己重要的人，因為心理的恐懼和害怕會讓事實扭曲，於是會開始否定自己、自我貶低，以致產生心理障礙。

這本書提到，心理障礙其實是最便捷的逃生道路，如果不去正視它，久而久之，你會在自己所創造的圈圈裡輪迴，內耗，把精力都放在不具生產力的胡思亂想。甚至引起強迫行為，或者是自毀行為，這些起因，都是因為我們沒覺察自己所發生的問題，不和自己心理深處對話，總是在逃避自己真實的感受，多重人格就是這樣發生的。其實，心理障礙的另外一面是在保護自己，了解他後，去感受它，並擬定一個計畫，將它寫下來，你可以想想最壞的打算是什麼？我們可以怎麼面對？克服它對我們有什麼影響？接下來就是按照計畫上的去行動，用正面積極的態度面對，慢慢地，當下次這種恐懼發生時，我們會發現，其實我們可以處理得更好。

被討厭的勇氣

作者：岸見一郎／古賀史健

說書人：105 涂亭羽

《被討厭的勇氣》是一本非常具有衝擊力的書，剛開始讀這本書時，我就像書裡的年輕人一樣，對哲學家所提出的理論是帶著強烈否定的，但當越讀越深入時，我就好像一位自認沒有犯罪的人突然被法官定罪時所面臨的衝擊一般，所論述的罪狀條條明確，使我最終不得不同意哲學家的理論。

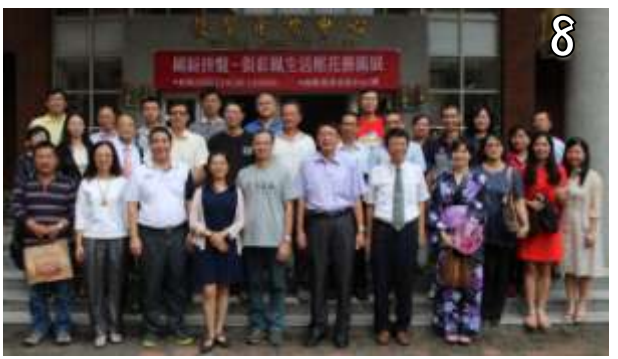
很多人都曾詢問過「人生是什麼?」、「人活著為什麼受到那麼多挫折?」、「我們的人生到底在追尋什麼?」等問題，每個人都迷茫過。過去我們一直都處於腦袋被知識直接灌輸的時代，我們心裡早就浮現許多疑問，只是沒有去尋找解答。一直以來我們都活在佛洛伊德的思想世界，認為心裡背負的傷痛(創傷)是造成現在不幸的原因，把人生當成一部曠世巨作來解釋，幫自己的無能找到藉口，這也許正是佛洛伊德學說吸引人的地方。但阿德勒學說完全否認佛洛伊德的學說，他認為心裡創傷是不存在的，是自己為了達成某些目的，去編造一些欺騙自己的謊言，人們不應該因自身經歷的衝擊(也就是心理創傷)而痛苦，而要由經驗中找出能夠達成目的東西，不要由經驗來決定自我，而是由我們自己賦予經驗的意義，也就是由自我來決定自己的一生，而不是讓你曾受過的心理創傷來決定，否則將永遠擺脫不了不幸的生活。

這本書振振有辭地否定了我們一直以來的心理思維，當我想反駁時，卻找不出任何破綻來反駁，讓我開始懷疑是否自己過去的思想錯了，它好像挖出我內心世界真正的想法，它指出所有的煩惱都是來自人際關係，還要我們放下「被認同的需求」，並與人際課題分離。甚至認為所謂的「自由」，就是被別人討厭，乍看也許很難認同，但看完這本書後，你會改變你過去傳統的思維，對人生有嶄新的看法。

就「放下被認同感」來說，其實我頗為很認同，一直以來我們都希望可以達到父母和師長的期望，並得到他們的認同，但他們的期望真的是我們想要的嗎？也許他們會說這是為我們好，但我們真的會因為這個認同感而感到開心或變得更好嗎？不見得！書中提到我們並不是為了滿足他人的期望而活，我非常認同我們沒有必要去滿足別人的期望，你是無法干預別人會對你的選擇做出什麼樣的評價，這是別人的課題。但如果你無法不在意他人的評價，無法不害怕被人討厭，也不想付出可能得不到認同的代價，就無法貫徹自己真正想要的生活方式，完全不在乎別人是如何看我的這種生活方式，其實正是侷限在以自我為中心的生活型態。但事實是我們自己並不是世界的中心，所以我們只要貫徹自己想要的生活方式就行了。

這本書推翻了我很多想法，也給了我很多啟發，也許現在我還未能完全領悟書中所有的觀點，但等我再年長一點，我想我還會再翻閱這本書，也許那時就更能理解「原來被討厭也是一種自由」真諦。如果你看了這本書，相信你絕對可以為你平凡無趣的生活增添更多不同的衝擊。

活動花絮



1. 新生圖書館教育
2. 林慶祥雕塑個展
3. 閱讀達人得獎人
4. 小論文寫作研習
5. 圖書志工甄選
6. 圖書志工感恩餐會
7. 全國讀書心得賽得獎者
8. 張彩鳳生活壓花藝術展