

年 級：一年級
班 級：一班
科 別：資料處理科
名 次：第三名
作 者：林宜霖
參賽標題：猶豫不決等於完全沒進步

書籍 ISBN：9789866373930
中文書名：當逆境來敲門
書籍作者：燕尾蕨
出版單位：好的文化
出版年月：2010 年 09 月 06 日
版 次：初版

一、相關書訊

當逆境來敲門這本書主要是藉由許多有意義的小故事，以淺顯易懂的寓言式方式，讓讀者了解到不管遇到甚麼困難，只要心態正確了，擁有想改變的勇氣，只要勇敢地跨出每一次的第一步，要解決問題與成功並不是永遠達不到的，因為我們不能改變所有事情，但我們永遠可以改變我們可以改變的。

書中針對四個法則，分別是別把困難在想像中放大、勇敢的面對自己的弱點、相信自己可以做到、把目光放遠一點，來告訴我們面對困境時可以如何去思考。

二、內容摘錄

一個人會考慮得太多，多半是因為過度擔心別人的看法，以及深怕最後結果會是失敗的緣故。(P.25)

成敗的最大區別不再於智商的高低，而是在於是否可以充分表示自我，當你勇於冒險，敢採取果斷行動時，就不會畏懼任何阻撓。(P.94)

同樣一件事情從不同的角度去看待，就會產生不同的結果；如果我們能凡事朝正面的方面去思考，那些似乎無望的事，也能看到機會。(P.144)

對我們造成阻礙的，往往是我們的心念，而不是我們的能力。每個人其實都有無窮的潛力，但真正發揮出來的卻少得可憐，原因是在我們常把事情想像的太困難，以至於還沒行動前，就先打了退堂鼓。(P.146)

三、我的觀點

人在真正面臨困境前，大多數的人總會先想到逃避、忽視、覺得不可能、會失敗等等的負面心態，這都是每個人都會具備的負面情緒，每個人都會受到這些情緒強度所被影響面臨困境的抉擇，但人無法逃避人生中應該發生任何事，但如果自己不去面對，怎麼會知道最後結果會是如何？在每個第一次，總是最難跨出，但若克服心中的膽怯與恐懼，不僅下一次就會容易的多，也逐漸累計對自己的信心，就算嘗試後失敗了，告訴自己不要灰心，因為每次的失敗都是朝成功在邁向一步，就像發明大王的愛迪生也說過：「失敗也是我所需要的，它和成

功對我一樣有價值。只有在我知道一切做不好的方法以後，我才知道做好一件工作的方法是什麼。」，我們的國父也是經過十次失敗的革命，到第十一次才成功，如果沒有他們的堅持，或許沒有像現在一樣便利安穩的生活。

在思考方面書中也說到，很多事情必須要學習從另一個角度去思考，對我來說有兩個層面，第一、因為不僅僅從別的角度看會有不一樣的視野，而凡事都是有兩面性，用心去觀察更常常會發現我們之前所忽略的地方，這讓我想到蘇軾譬喻的廬山景致“橫看成嶺側成峰，遠上高低各不同”就是從不同的角度看到了廬山不同的風貌。但人往往加諸在事情上過多的自己的情緒而導致舉足不前，完全沒有想到這根本不是事情本身的問題；第二、我們必須學習重別人的角度看事情並設身處地的為別人著想，在現今的社會自私的人實在太多，每天的新聞總是播報社會的黑暗面，貪汙、婚外情、虐待、偷搶拐騙等等這往往都是因為自私而導致的，所以我們必須從自身開始學習修正自己的行為，更好的是可以改變自己周遭可以改變的，從自身做起雖然力量不大，每個人盡我們一點點的力量，讓我們的社會更快樂更健康吧！

最後如何創造美好人生，除了勇敢嘗試與思考外，更重要的還要設定目標，有了明確的目標才能為行動指出正確的方向，由正確的方向再下去延伸執行的方法，而很多人之所以會一事無成，並不是他的努力不夠，而是缺乏正確的方向與方法，擁有清楚的目標與人生方向的人，因為目標明確所以他們容易專注並完成他，我覺得就像一棵樹要結成果實，除了要有必須的陽光空氣與水和養分，這些是會因外在而改變的元素，就像勇敢嘗試與思考力而受影響，而目標與方法就像樹的樹幹與樹枝，藉由運輸這些而使樹茁壯，這些東西就是缺一不可，訂定計畫，並隨著不斷累積的經驗慢慢把計畫修的更好、更完整，如此往自己所希望達到的目標持續前進，成功的走出屬於自己的人生。

在人的一生中，永遠都會遇到困境與難題，人無法不解決任何問題而存活下去，因此我們必須要學會如何面對人生中的困境，思考並創造出屬於自己的美好人生，是我在這本書中學到最有意義的事情。

四、討論議題

“相信自己可以做得好”一文中利用老鷹的故事來描寫本性是無法掩蓋的，一個人的內在如何都會表現在行為上，所以要不斷培養自己，訓練好的行為及觀念，造就不一樣的人生，當你相信自己可以做到，所有阻擋在眼前的困境，就不足以困擾自己，會因為要達到目標，而不斷修正自己的行為，直到成功。相反的，如果一開始就抱著不可能、做不到的想法，所有的作為，也不過不斷去印證自己的想法而已。

我認為相信自己，就是‘自信’，一個人若沒有自信會變的畏畏縮縮的，凡是不敢嘗試因為怕失敗，真正的自信是面對困難、挫折和新挑戰不要怕，不要膽怯。面對困難、挫折、挑戰只要你肯相信自己，就像文中的老鷹一樣，不斷努力的付出，哪怕你現在的人生是從零開始，你都可以做得好。

最後明確知道自己想要什麼，因為想要達到目標，所以他們積極、有企圖心，願意為了達到目標而努力，成功其實離他們不遠了。

你夠信任自己嗎？