

年 級：二年級
班 級：二班
科 別：廣告設計科
名 次：第三名
作 者：賴姉侃
參賽標題：培養人生態度
書籍 ISBN：9789866373756

中文書名：20 幾歲，就定位：打造通往未來的許可證
書籍作者：水淼
出版單位：好的文化
出版年月：2010 年 07 月
版 次：初版

一、相關書訊

懷抱了夢想之後，該接受什麼樣的新課程呢？本書提到：關於平時該培養良好習慣，如：「善用時間」、「訓練獨立思考」、「做事負責」……等；開始注重服儀整節，並提高外在品味；認真的對待工作，負責任的態度將可累積寶貴職場經驗；將損人害己的壞個性改進、學習與人溝通、拉近人與人之間的距離和做事前要三思而後行，這些是有關「人情世故」中，不可或缺課題；必須要有「勇於挑戰」、「配合團體」、「捨棄浮躁」……等百益無害的態度。

二、內容摘錄

生活就是一條不滿荊棘的曲折小路，前面未知的困難與危險太多了。正因為如此，我們才需要在雜亂中保持一份冷靜，在黑夜裡點亮一盞明燈。當機會來臨的時候，敢於把握；當困難來的時候，敢於面對。(p.18)

很多事情不過是一念之差。任性和衝動就像惡魔一樣，瞬息之間侵蝕你的靈魂，控制你的舉動等你清醒過來，已經為時已晚。做事衝動是個性不夠成熟的表現，容易衝動的人，往往不善於控制自己的情緒，任由壞情緒在心裡蔓延開來，直到這種情緒醞釀成一種破壞性的力量發洩出來後，心情才能平靜下來否則將一直耿耿於懷。(p.150-p.151)

三、我的觀點

看了這本書，我認為極少人會去在意自己二十年後的模樣，可能是脫胎換骨為上進的社會人好榜樣；但也可能是作了違背道德之事而登上新聞頭版，墮落為人人唾棄的罪犯。為何不從現在就深思熟慮的規畫未來生活的藍圖呢？訂定明確目標之後，培養良好品德、學習各種應對能力，成功便是唾手可得！

書中提及什麼時間就該做什麼事的觀點，生涯規劃課程的老師說：「人的專注力最多只有三十分鐘左右。」，因此對每件事都該專心致志的投入，才能在最短的時間內達到最高的效益。拖延的態度千萬不可有，即使成品再怎麼優秀，但是超過了繳交期限，那便是廢紙一疊。

在上生涯規劃課程時，老師曾提過一個例子：許多七、八年級生缺少所謂的「抗壓性」，也許是為了主管的要求過高或是同事相處不易，在同個公司待不到三個月便異想天開的認為

自己應該找更好的工作環境，也因為這樣近年來企業都不敢收「職場新鮮人」。如果是我的話，就算上司刻意的刁難也不想因為受到挫折的無情摧殘，就因此打退堂鼓，這樣無論做任何事，都不能貫徹始終，我想要對主管展現我用心的那一面，讓他知道我有能夠克服難題的抗壓性以及遇到任何事都能處變不驚的應變能力。

工作時的外在形象，是個決定人第一印象的主要依據，假如我是一副不修邊幅的模樣以及在公開場所滿口粗言穢語，這樣只會源源不絕地增加他人對自身的不良印象，輕則失去來往，重則丟失工作機會，損失真是慘不忍睹。然而，內在形象更是重要，在我開口的那一剎那，他人便察覺了我的內在涵養有多少份量，這是藏也藏不住的，所以必須善用閒暇時，多去參觀各類型的繪畫展覽、藝術品展示會，在眾多優秀作品中，開闊視野、陶冶性情或者多去書局以及圖書館翻閱書籍、報章雜誌，吸取成功人士的處事經驗；別爲了省錢而過著窮困潦倒的乏味生活，雖然省錢的確是個高尚美德，但不能因此而舊衣長年不更新，添購衣物時，必須挑選適合自己的服飾、造型單品，才能塑造專業的氣質形象。

我認爲人類是群體動物，「朋友」是相當重要的！良好的朋友能夠成爲精神支柱，形成一股無形的動力，即使在工作上遇到窘境，也能適時的給予安慰及建議；而遇到酒肉朋友則是可以開懷暢談卻無法患難與共，不宜深交；當遭遇惡人損友的冷嘲熱諷時，必須化悲憤爲力量，展現出自己非凡的實力，使他們退卻並和顏悅色的表明自己的立場。

我深信不疑的認爲：用心的安排日常生活作息，漸漸改善錯誤的態度就是爲自己的成功之路開闢了一條捷徑，只要一步一腳印的去實踐，就能換來甘甜的露水，身上便多了一股自信美，令人目眩神迷！

四、討論議題

曾有個「一代不如一代」的說法：七年級生是「草莓族」、八年級生是「果凍族」而九年級生則是「冰塊族」，諷刺著每十年注入的人才新血，容忍力、抗壓性、工作能力、交際能力及危機應變能力.....等資質每況愈下。你認爲呢？

身爲七、八和九年級生的我們，該如何適當的表現自己而讓各個職場上的主管們對我們另眼相看呢？