

參賽標題：進步一點點，人生就會不一樣

作者：紀宜杉

年級&班級：11 年級 6 班



一. 相關書訊:

洪蘭 台大學士，加州大學河濱校區實驗心理學博士，並在加州大學擔任研究教授。1992 年返台，先後到台灣大大小小一千五百所以上的中小學做推廣閱讀的演講。十多年來已翻譯五十七本書，並在各大報章雜誌寫專欄。著作繁多，包括《講理就好》系列十本。

二. 內容摘錄:

登高自卑，行遠自邇，每年進步一點點，人生就會不一樣。古人說的對，不要以善小而不為啊！(P33)

從小，他的父親就告訴他，「一個人若做事負責，成果就會跟上」。(P147)
信任是人類最珍貴的情操之一，也是安全感的基石，更是幸福的泉源。(P196)
孝順最主要的是順，是不頂嘴，不忤逆。其實，只要心中對父母有敬，自然不會有忤逆的行為出現。(P238)

三. 我的觀點:

讀完洪蘭教授的《進步一點點，人生就會不一樣》其中深厚的學術底蘊和豐富的人生閱歷讓我有許多感受和啟發。

作者從思辨，學習，正向，素養這四個方面來證明觀點。書中強調了學習的持續進步，用樸實的語言和生動的例子傳遞出人生哲理。

首先，從思辨一帶來新氣象來說。作者講述了多個例子，來證明：當我們遇到一個問題時，我們常常陷入固定的思維模式中。可以通過思辨找到最適用的方式，不再局限於大眾的思考。從不同角度去思辨，轉變自己的思維。文中也有個很好的例子，例如「插隊，沒什麼？」這篇寫了朋友的兒子插隊這件事，從正常大眾的思考方式插隊這件事是不對的，但在兒子轉變思考方式的理解，便對這件事也有了新的看法，勇於質疑和挑戰傳統思想。我們也可以通過各種的思辨來反思自己的行為決策，發現自己的不足，並加以改進。思辨能讓我們更加理性的看待他人的觀點。總之，只有不斷培養思辨能力，才能持續進步。

接著是學習—激發新格局。學習是一種不間斷的過程，也永無止境，學習是獲取知識的重要途徑。在我們與不同文化背景的人交流時也能瞭解到他們的生活方式等。其中一篇講述了曾經有人做過一個實驗，要求實驗者眼睛直視前方不能動，起初學生都認為容易，但結果卻未必是這樣，在電腦螢幕的角落，有東西出現時，他們的眼睛都會下意識的轉過去，這是演化的痕跡，不由自主的動作。除此之外，還要善用大腦，就像是記憶時，不能一味的只靠重複誦讀，瞭解神經機制，提高注意力，使腎上腺素大量分泌，能夠更好提高記憶力。這讓我深刻認識到有效學習的關鍵，能使我們能夠更好的學習，不斷進步。

其次就是正向—創造新人生。擁有正向的心態，就是擁有樂觀的心態，能夠讓我們在面對困難時有信心和勇氣，積極尋找解決辦法，在困難中獲取經驗，發現自己的潛力。能使我們更加優雅的面對生活中的種種挑戰。文中提起，因學校停課導致患憂鬱症的同學無法跟朋友在一起而變得不快樂導致自殺。即使身邊正向的情感會產生影響，但最重要還是，靠自己，快樂才能長久。這提醒了我們要以積極的心態去面對生活中的挑戰只有這樣，我們才會取得成長和進步。

最後就是素養—活出新未來。素養覆蓋的方面有很多，例如知識，品德和能力等。好的素養能夠幫助我們適應不斷發展的社會，讓我們能更好的把握機遇。那要如何體現素養？我認為可以從以下幾個方面體現，例如閱讀經典，經典是古時文化的重要載體，汲取古人的智慧，促使我們在生活中追求更高尚的品德。其次就是學習不同的文化傳統，可以拓寬我們的視野，瞭解各國的文化內涵。所以，我們應用更高的標準要求自己，注重培養自己的素養，才能取得進步。

進步一點點，人生就會不一樣告訴了我，不要輕視那些微小的進步，這可能成為改變人生的關鍵所在。每一步雖然渺茫，但同時也不可或缺。讀完這本書後發現了我還有許多要完善的地方，但同時也讓我充滿了信心和動力，他就像一盞指路燈，指明我不斷前進的方向，做更好的自己。

四.討論議題:

問題一：如何確保自己每天都能切實地進步一點點呢？

問題二：如何衡量自己是否真正進步了一點點？