

參賽標題：靜心方能進步

作者：葉瑞杰

年級&班級：11 年級 4 班



一、相關書訊：

作者洪蘭生於 1947 年 5 月 29 日，臺北人，多年來致力於腦科學研究和相關知識的教育運用和推廣，現為國立中央大學認知神經科學研究所教授。在本書中簡介了在外環境不稱意的情況下，該如何找回內在的平靜。引導讀者透過思辨、學習、正向、素養等幾個方面著手將心放安。

二、內容摘錄：

1. 人不是理性的動物，但是人有理性，也有學習的能力，只要提醒自己，先反思再反應，就不會被騙了。知識就是力量，閱讀是保證自己不上當的唯一方法，這本書應該會給所有讀者很大的閱讀力。（第 100 頁）
2. 防禦性的悲觀是鼓勵病人把最壞的情況想像出來，然後寫下可能的解決方法。人一旦知道了怎麼應付，焦慮就減輕了許多。負面想法較難控制，因為它的臨界點很低，只要一點提示很容易就馬上觸發。（第 167 頁）
3. 其實，洗腦和價值觀的內化是一體的，兩面只是前者是負面的語言或者是正向的語言而已。研究發現用詞淺字很重要，它會改變我們的情緒：好的詞會聯想出其他好的詞句而導致愉快的情緒；負面的辭彙引出更多的負面情緒，而使臉色陰沉。（第 276 頁）

三、我的觀點：

在本書中，作者將「靜心」和「進步」分為四個方面論述，分別為：思辨、學習、正向和素養。洪蘭教授認為當外在環境發生不如預期的挑戰與困境，甚至出現不可回溯的變動時，人們往往容易感到挫折、焦慮，從而被情緒淹沒、自怨自艾，反而錯過了及時止損、逆襲扭轉的機會，為了避免這些因為「人生在世不稱意」而產生的不安，我們應該透過富於理性的邏輯思辨，以及加強學習的自我投資、輸入幫自己補充正向能量進而提升面對危機時的素養，如此才能使自己的心放安。

在我看來，以上這幾個方都對我們練習「靜心」的處世態度十分重要，也能與讓自己持續進步、終身學習的目標相契合。因為如果心不靜又何談進步呢？因此，洪蘭教授提出思辨、學習、正向、素養。這四個法門對於讓自己不斷成長、

進步的關鍵息息相關。因為有正向的態度，才會積極學習，學到知識才會知道如何思辨，思辨完成方能提高素養。素養不斷提高，才能不斷追求突破與自我精進。

看似一個簡單的自我要求，但是對於我這種普通學生來說，卻是十分嚮往的事情，面對高中階段千斤重的課業壓力，在難以保證學習成效必能突飛猛進的情況下，與其好高騖遠，不如退求其次：要求自己每天進步一點點，不斷加強學習。同時靜心也可以使我更加正向，當我獨處時我會靜下心來思考、感受學習氣氛下的狀態。

靜心是可以讓我思辨思考一些學習上的議題，有時也能沉澱一下人際關係中的距離，幫助我在關鍵時刻做出的抉擇。思辨可以讓我感受到自己的素養在不提升，讓我每天進步不斷。如果能每天進步，那將是一個很可怕的事情。積少成多，聚沙成塔的故事是我們都懂的，每天進步一點點，人生就會不一樣。

零點九的三百六十五次方和一點一的三百六十五次方有什麼差別？零點九和一點一之間的差距是微不足道的，僅僅零點二幾乎可以忽略不計。但是若以年為單位拉長，兩者之間的巨大差距將會震驚，產生巨大影響。而在最初兩者只有細枝末節的不同，代入生活中就如同一天多做兩道數學題或一天多背兩個單字，小小的改變可以在宏觀的時間線中產生巨大的影響，這就是每天進步一點點的概念。

提升是現代人想方設法極力完成的事。是社經地位的提升，是工作崗位上的職升，是成績上的突破。請相信這一切都離不開一點點進步，這不會像吹散蒲公英那樣簡單，持之以恆，堅定不移是必須具備的品質。把握好每一個進步的機會，做好每一個小目標的規劃，實現每天的一點點進步，最後靜下心來耐心等待，成功的果實必將在不遠的將來降臨在生活中。

四、討論議題

把握碎片化時間做好規劃，完成每天規劃內的內容，做到今天的事今天完成；將細小的事情做好，不因小事而忽略，進而明白一點點積累的道理。試討論如何從小事做起每天進步？