

參賽名稱：進步一點點，人生就會不一樣

作者：張潤慈

年級&班級：十一年級一班



一、相關書訊

此書由許多小節構成，洪蘭教授以不同的事例帶出不同主題的義理，從生活中的經驗再到有科學依據的研究，二者相互結合，使得每一篇章皆令人引發省思，洪蘭教授透過這些小節，讓讀者在潛移默化中反思自己的生活與選擇。每一個案例都不僅是知識的傳遞，更是實踐的指導，啟發我們去觀察身邊的世界。

二、內容摘錄

天下沒有不能解決的問題，中國有句俗話：「兵來將擋，水來土掩」，肯去面對，去想，總有解決的方法。（第 37 頁）

真正的快樂來自自我挑戰的成功，快樂若沒有意義便不會長久。（第 158 頁）

分享看似小事，其實它是一個重要的品格。教孩子分享，讓他養成大方，不小器的個性，「為人點燈，明在我前」，以後他會收到這個不自私的福報。（第 250 頁）

三、我的觀點

在閱讀洪蘭教授的《進步一點點，人生就會不一樣》後我習得了許多顛覆先前觀念的知識，這本書每一小篇都在講述不同的概念，並描寫了許多具體例子與實驗研究，讓我足以很好的理解作者所想表達的。大體共分為四個部分，分別是思辨、學習、正向與素養。

其中我對正向的部分最為深刻，並不是在講述一些俗套的心靈雞湯，而是完整的闡述了許多重要但日常我卻很少聽到的人生理念。令我感同身受的一段是這樣寫的：「愈是想像自己成功的人，考得愈差，因為他們潛意識覺得自己已經準備的很充足了，就沒有再努力……」當閱讀到這句話時我開始反思之前所有的測驗，明明考前認為自己已經準備好了，成績卻總是力不從心，結果出來後往往只能懷疑自身能力的問題，但這段令我恍然大悟，當我心底已認可自己時，才是更需要努力之時，不能志驕意滿，反而會造成的打擊愈大。相比之下

那些唯恐不及的，總是覺得自己的努力仍不夠充分，從而準備的更周到，或許「杞人憂天」也是一種致勝的關鍵。

這本書令人無法忽略的另一部分當然是書名，進步一點點，人生就會不一樣，這個名字是從立下新年期許衍生的，新年期許對很多人來說都是虛言，立下一個遠大的目標，在不久就拋之腦後，或者持續因為各種理由擱置，到了年底才開始懊悔，然後再明年重蹈覆轍。但事實上新年期許並不需要什麼宏偉的成就，也不可隨便敷衍了事，所需的只是可以讓自己變得更好的動力，只要每年都堅持讓自己變得好一點點，那麼多年後就會想感謝當時的自己，例如文中作者堅持日常利用瑣碎的時間，長期累積下來，使用這些時間翻譯了六十四本書。不禁令我反思往年所立下的新年期許，之所以持續躊躇不前，因為總是立下過於不切實際的期望，但卻忘了這些目標正是由被我忽略的小步驟們組成的。新年期許要的便是堅持這些小步驟，久而久之遠大的目標也將不再是空談。

讀完這本書後我獲益匪淺，洪蘭教授以簡潔而富有啟發性的語言，向我們展示了多元的理念與引人深思的想法。這不僅是一本提供理論知識的書籍，更像是一本實踐指南，指引著讀者們走向更好的人生。

四、討論議題

在「何必拿著金飯碗去討飯？」的小節中，提及的中華文化的現代認識與傳統文化遺產的未來，傳統的遺失將引起文化根基的侵蝕和民族身份的淡化，因此，如何在現代化進程中保存與弘揚傳統文化？