

參賽標題：墨香啓悟，探尋人生成就之路

作者：張湘翎

年級&班級：十年級二班



一、相關書訊：

《該怎麼成就你的人生》作者是洪蘭。這本書於 2022 年由遠見天下文化出版。書中從科學角度探討後疫情時代的人生。內容既談小我的人生，也談大我的時代。包括培養孩子的能力、素養的積累與教育、AI 世代的大腦翻轉、疫後人生的新局開創、幸福人生的志業立定等方面。強調人生要安住己心，幫助別人能帶來真正的快樂。通過生活小事和故事，展現出開闊的視野和人生智慧。

二、內容摘錄：

花若盛開，蝴蝶自來，人若精采，天自安排，自己的人生操控在自己的手上，擇一事，做一生，惠眾生，讓這個世界因為曾經有過你而不一樣。(第 15 頁)

內容最重要，因為沒有知識就無法做出批判性的思考，而知識來自閱讀。(第 20 頁)

父母可以告訴孩子，任何事取決於心態，事情已經發生就不要抱怨了，下雨了，就把傘打開，從正向的角度去處理眼前的難題。(第 74 頁)

如果只是一味的哈進知識，那麼前面進去的來不及消化就會被後面的擠掉。要記憶的東西好似月臺上的貨物，火車進站後，工作人員急忙把貨物塞進車廂，載到長期記憶去儲存，但是如果東西太多來不及塞，火車開走了，那些未被塞進車廂的貨物會被後來抵達的貨物推擠，掉落月臺，掃除掉了。(第 151 頁)

三、我的觀點：

人生，是一場充滿未知與挑戰的漫長旅程。在這個過程中，我們都在不斷地探索如何成就自己的人生。而當我讀完洪蘭教授的《該怎麼成就你的人生》一書後，猶如在迷霧中找到了一盞明燈，心中湧起了無盡的感慨與思考。

這本書以獨特的視角和深刻的見解，為我們揭示了「如何成就人生」的奧秘。洪蘭教授憑藉著她豐富的人生經驗和深厚的學術經歷，用樸實卻又富有感染力的語言，使讀者去思考其人生的意義與價值。

(一)知識的力量

洪蘭教授在書中首先強調了知識的重要性。她說知識是成就人生的基礎，只有不斷學習，拓寬視野，才能在這個變幻莫測的世界中生存。在當今這個科技快速發展的社會中，我們每天都面臨著大量的新知識和新觀念。如果我們不主動去學習，就會被時代淘汰。

知識不僅能夠幫助我們解決實際問題，還能提升我們的思維能力和創造力。通過學習不同領域的知識，我們可以開拓自己的思維，從多個角度去看待問題，從而找到更好的解決方法。同時，知識也能激發我們的創造力，讓我們在面對挑戰時能夠想出更多新點子和新方法。

回顧歷史，那些偉大的人物沒有不是知識淵博的人。他們通過不斷學習，為人類的進步做出了許多巨大的貢獻。如達文西，他在藝術、科學、工程技術、建築等多個領域都有卓越的發展，正是因為他對知識的追求和探索，才推動了人類的藝術發展和科學技術進步。

對於我們普通人來說，學習知識也是成就人生的必經之路。我們可以通過閱讀、參加培訓、與他人交流等不同方式來完善自己。在學習的過程中，我們要保持謙虛的態度，勇於承認自己的不足，向他人學習。只有這樣，我們才能不斷進步，為成就自己的人生打下堅實的基礎。

(二)積極心態的力量

除了知識，洪蘭教授還強調了積極心態的重要性。她認為，積極的心態是成就人生的關鍵因素之一。在人生的道路上，我們難免會遇到各種挫折和困難，如果我們沒有積極的心態，就很容易被這些挫折和困難打敗。

積極的心態能夠讓我們在困境中看到希望，保持樂觀的情緒。當我們遇到困難時，不要抱怨或退縮，而是要勇敢面對，積極尋找解決問題的方法。同時，積極的心態還能激發我們的潛能，讓我們在面對挑戰時能夠發揮出更大的能力。

例如，在面對疾病時，積極的心態可以幫助患者提高康復的幾率。而在工作中，積極的心態也能讓我們更加投入工作，提高工作效率，取得更好的成果。

要培養積極的心態，我們可以從以下幾個方法入手。首先，要學會感恩。感恩生活中的每一個美好瞬間，感恩身邊的親人和朋友，感恩那些曾經幫助過我們的人。通過感恩，讓自己的心情更加愉悅，更加珍惜現在的生活。其次，要學會自我激勵。在遇到困難時，給自己加油打氣，相信自己一定能夠克服困難。最後，要學會調整自己的心態。當我們處於焦慮、沮喪等負面情緒中的時候，要及時採取措施進行自我調整，如運動、聽音樂、與朋友聊天等等。

(三)人際關係的重要性

在書中，洪蘭還談到了人際關係的重要性。她指出，一個人的成功往往離不開他人的支持與幫助。良好的人際關係可以為我們提供更多的機會和幫助，讓我們在成就人生的道路上走得更加順利。

人際關係包括家庭關係、朋友關係、同事關係等。家庭是我們人生的港灣，家人的支持和關愛是我們前進的動力。我們要珍惜家庭，關愛家人，與家人保持良好的溝通。朋友是我們人生中的寶貴財富，他們可以在我們遇到困難時給予我們需要的幫助和支持，在我們快樂時與我們一起分享喜悅。我們要與朋友真誠相待，共同成長。同事關係也是我們人生中不可或缺的一部分，良好的同事關係可以讓我們在工作中更加愉快，提高工作效率。

要建立良好的的人際關係，我們需要具備以下幾個品質。首先，要真誠待人。只有真誠地對待他人，才能贏得他人的信任和尊重；其次，要學會傾聽。傾聽他人的建議，能夠讓我們更好地瞭解他人的需求和想法，從而更好地與他人溝通和合作；最後，要學會包容。每個人都有自己的優點和不足，我們要學會包容他人的不足，欣賞他人的優點，這樣才能建立起良好的人際關係。

(四)行動的力量

洪蘭在書中強調了成就人生不僅需要知識、積極心態和良好的人際關係，還需要行動。只有將想法付諸行動，我們才能真正地成就自己的人生。

很多人都有自己的夢想和目標，但卻缺乏行動的勇氣。他們總是在等待一個完美的時機，結果卻錯過了很多機會。其實，人生沒有完美的時機，我們只有勇敢地邁出第一步，才能在實踐中不斷地調整和完善自己的計畫。

在行動的過程中，我們可能會遇到各種困難和挫折，但這並不可怕。只要我們堅持不懈，持之以恆地努力，就一定能夠克服困難，實現自己的目標。同時，我們還要學會總結經驗教訓，不斷地改進自己的行動方法，提高行動的效率。

(五)總結

讀完《該怎麼成就你的人生》這本書，我深刻地認識到，成就人生是一個複雜而又漫長的過程。我們需要不斷地學習知識，培養積極的心態，建立良好的人際關係，並且勇敢地付諸行動。只有這樣，我們才能在人生的道路上不斷地前進，實現自己的人生價值。

在未來的日子裡，我將以這本書為指南，努力地去成就自己的人生。我相信，只要我們堅持不懈地努力，就一定能夠創造出屬於自己的精彩人生。讓我們一起為了美好的未來而努力奮鬥吧！

四、討論議題：

在成就人生的道路上，個人努力與外部機遇哪個更關鍵？