

新竹高工圖書館館訊

發行人：陳世程

出刊日期：2025/11/21

發行期數：170

主編：陳惠青

編輯：古紫彤

創刊號：2003/11/01

題字：張雙土

地址：新竹市中華路二段二號 圖書資料館

參考諮詢專線：533-8751 # 290,291

最新消息

1.【全國中學生閱讀心得寫作比賽得獎名單】本校有10篇作品參賽，共有4篇作品得獎，恭喜所有得獎同學，並感謝老師們的熱心指導！。

名次	班級	作者	閱讀書名	指導老師
特優	資一甲	葉柔昀	可以善良，但你要有底線不當好人	張詠竣
				謝宜君
優等	資二乙	蔣宇芊	厭女	李佩娟
甲等	電一乙	許博硯	有一天 one day	周盈君
甲等	化二甲	陳歆楠	比鬼故事更可怕的是你我身邊的故事	周君怡

2.【SDGs-多元夥伴主題書展】本館將於12/01~01/02在小藝廊辦理相關展覽，歡迎全校師生踴躍蒞館參觀。

3.【賀卡義賣】將於12月上旬~12/23中午12:30在數位區辦理賀卡競標活動，歡迎全校師生蒞館參與競標(感謝美術科劉靜蓉老師及室二乙導師羅振遠老師協助策劃)。

4.【高一二班級讀書會成果發表】於12/17(三)班會時間在各班教室舉辦，請同學們預先準備。

(1)將請導師選出一組表現績優同學，頒發獎狀。
(2)請圖書股長於發表後一週內繳交績優名單(繳至典藏區服務台)、每組的ppt檔及2張照片電子檔email至lib@hcvs.hc.edu.tw。

5.【竹工說書人】特邀請全國閱讀心得寫作比賽獲獎同學及資訊科羅筱恩老師擔任此次說書人，於12月9、10、11日的12:10~12:30在小藝廊舉辦，歡迎全校師生踴躍參加。

竹工說書人

分享內容：邀請全國閱讀心得寫作比賽獲獎同學，及羅老師擔任此次說書人，分享閱讀心得及旅遊心得。

時間：中午12:10~12:30

地點：小藝廊



12/09(二)
資三乙 劉亦珊
分享好書：《Freewater》



12/10(三)
資訊科 羅筱恩老師
分享好書：《裏嘉義》、《島內移民》



12/11(四)
機三甲 林瀞恩
分享好書：
《The Vegetarian》

*分享時間：

12/09(二)資三乙 劉亦珊 分享好書：《Freewater》

12/10(三)資訊科 羅筱恩老師

分享好書：《裏嘉義》、《島內移民》

12/11(四)機三甲 林瀞恩 分享好書：《The Vegetarian》

優秀作品分享

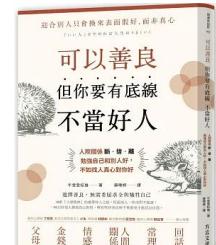
全國中學生閱讀心得寫作比賽特優作品

作者：資一甲 葉柔昀

書名：《可以善良，但你要有底線不當好人：人際關係斷捨離，勉強自己和別人好，不如找人真心對你好》

作者：午堂登紀雄

索書號：177.3/8924



一、圖書作者與內容簡介：

生於1971年日本岡山縣。中央大學經濟系畢業後，曾任職東京都內會計事務所、大型流通企業門市和行銷部。隨後成立Premium Investment amp; Partners 股份有限公司，目前從事不動產諮詢顧問工作，同時也擔任資產運用及商業技巧相關研討班講師及演講主講人。2017年時出版《可以善良，但你要有底線不當好人》，提出38則「小惡精神」處世原則，鼓勵人們以理性與原則建立更健康的人際關係。

二、內容摘錄：

1.當你將時間花在維持現有的人際關係上，便沒有時間去創造新的際遇、去接觸讓你更想深交的人。(P54)

2.爭執是必要的修正行為，目的是守護與重要的人之間的關係。(P 73)

3.當你展現出真正的自己，便會有人覺得你值得信賴，當然也有可能會有人非常討厭你。但這其實無關好壞，只是人性本該如此而已。(P 77)

三、我的觀點：

這本書很適合「好人」閱讀，而這裡所謂的「好人」，是那些為了不被討厭而去討好所有人的鄉愿。我就是這樣的一個人，害怕被討厭，害怕被別人指責，更害怕他人那一雙雙審視自己的目光。因此常常拘束自己的行為、發言，會再說了一句話或做出了一個表情、一個動作後，再反覆回憶審視自己的所作所為，思考這是不是有點奇怪、會不會遭人討厭。

我曾經活得小心翼翼，認為只要乖乖聽話、對所有人都好，那就是善良，別人就會喜歡我。但在讀完《可以善良，但你要有底線不當好人》後我才明白，真正的善良並不是偽裝自己的內心，也不是努力討好所有人，更不是把真正的心情藏在虛假

新竹高工圖書館館訊

發行人：陳世程

出刊日期：2025/11/21

發行期數：170

主編：陳惠青

編輯：古紫彤

創刊號：2003/11/01

題字：張雙土

地址：新竹市中華路二段二號 圖書資料館

參考諮詢專線：533-8751 # 290,291

的笑容裡，而是聆聽自己內心那微弱卻堅定的聲音，堅持做對的事，適時接納別人的建議及指責，但也不讓它越過我們內心的界線。

書中讓我印象最深刻的一個篇章，來自第 25 則精神小惡：「只想討人喜歡？你注定當不了領導者。」這句話讓我不得不重新審視自己一直以來的處事方式。我從小就是個認真負責的人，因此連續七年擔任班長。身為領導者，我總是努力把事情做好，希望能提升班級的向心力。但在這過程中，我常常很掙扎。明明該糾正同學的行為，卻因為怕被討厭而選擇沉默；明明發現有人擺爛偷懶，卻因為怕破壞氣氛而將責任一肩扛起。即使自己很累、很委屈，也會選擇默默承受，只因為不想讓人失望、不想得罪人、怕被覺得不夠好。

讀到這裡，我開始思考「真正的領導者」應該是什麼樣子？是努力迎合大家、當個受歡迎的人？是當一個什麼都會的工具人？還是能堅守原則，帶領團隊成長的人？午堂登紀雄說：「好人雖然不會被部下討厭，但也無法獲得信賴。大家對他的評價，頂多是『好上司』，卻不會是『值得追隨、令人信服的領導者』。」這句話讓我意識到，一味討好他人，只會讓人肆無忌憚地踐踏你的底線，並不會真正讓團隊變得更好。那樣的角色，不是領導者，而只是個沒有原則的和事佬；那樣沒有原則的善良，只會淪為他人踐踏的軟弱。

我曾以為，只要讓大家喜歡我，我就是一個稱職的班長。但我忽略了，真正的領導，不是讓每個人都滿意，也不是自己的成長，而是有勇氣承受不滿、有胸懷接納批評，在該堅持原則的時候挺身而出，成為人與人之間溝通的橋梁。

這本書讓我學會了分辨「善良」與「討好」的差別。真正的善良，是懂得劃清界線，清楚自己的底線與能力；真正的領導，不是全都在自己做，而是懂得適當分工，帶領大家共同成長。那些爭執、妥協、忍耐與情緒波動，都是成長的一部分。我可以有禮貌、有同理心，但這並不代表我需要一味壓抑自己，犧牲感受去成全別人。

而我也開始去學會拒絕，讓保有善意的同時，也對自己的感受更誠實。不再逞強，不再逼自己一直當「可靠的人」，反而更能與人真誠相處。學會說「不」是一門學問，不能傷害到別人，也不能委屈自己。這不代表我要變得自私或冷漠，而是學會辨認哪些付出是真心的，哪些其實是被期望或不得不的。

整本書沒有教人變冷酷或勢利，而是教我們如何保持溫柔同時保護自己。我特別喜歡書中提到的一句話：「你不是拒絕幫助人，而是選擇先照顧自己，才有力量照顧別人。」這也讓我明白，真正的善良應該是雙向的，它不該讓任何一方感到壓力或委屈。善良若失衡，便會成為枷鎖；唯有善良與原則並行，才會化為力量。

現在的我，雖然還在學習如何不當「濫好人」，但也開始堅信「我也很重要」。我希望自己能成為一個溫柔、有原則的人。善良，本該是一道暖和的光，照亮自己，也溫暖他人。善良，本該是一種力量，而不是一種負擔。

四、討論議題：

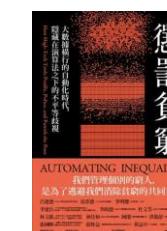
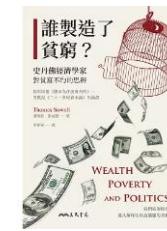
你會如何拒絕對方不合理的要求呢？如果他是你的好朋友，你也會這麼做嗎？

好書推薦-消除貧窮與飢餓主題書展

1. 《80/50 兩代相續的家庭困境》 索書號：540.931/2128
2. 《門牌下的真相：地址，能告訴你什麼？一場橫跨身分、種族、貧富和權力的反思》 索書號：546.1/4044
3. 《我們為什麼要賺錢？為什麼要存錢？》 索書號：563/3202



4. 《失靈的福利國：直擊美國貧窮問題的核心，為除貧找到解方》 索書號：548.16/4344
5. 《誰製造了貧窮？：史丹佛經濟學家對貧富不均的思辨》 索書號：550/4051
6. 《懲罰貧窮：大數據橫行的自動化時代，隱藏在演算法之下的不平等歧視》 索書號：548.16/4144
7. 《三零世界：翻轉厭世代，看見未來，零貧窮、零失業、零淨碳排放的新經濟解方》 索書號：490.15/4344



8. 《你不伸手，他會在這裡躺多久？：一個年輕社工的掙扎與淚水》 索書號：547.07/40201
9. 《大飢餓：杜家堡悲歌》 索書號：857.7/4946
10. 《食托邦 Sitopia》 紴書號：427/5051

