

新竹高工圖書館訊

發行人：陳世程

主編：陳惠青

題字：張雙士

出刊日期：2026/3/25

編輯：古紫彤

地址：新竹市中華路二段二號 圖書資料館

發行期數：172

創刊號：2003/11/01

參考諮詢專線：533-8751 # 290、291

最新消息

- 1.【全國閱讀心得寫作比賽】第 1150310 梯次全國中學生閱讀心得寫作比賽，本校共有 7 篇作品參賽，本館預祝參賽同學都能榮獲佳績，為個人與學校爭取榮譽(感謝老師們的熱心指導)。
- 2.【全國小論文寫作比賽】第 1150313 梯次全國中學生小論文寫作比賽，本校共有 25 篇作品參賽，本館預祝參賽同學都能榮獲佳績，為個人與學校爭取榮譽(感謝老師們的熱心指導)。
- 3.【金石堂特賣會】久違的金石堂特賣會活動已完美落幕，感謝全校師生蒞館參觀。書展營業額為 115498 元，金石堂回饋本校 13 冊書籍(營業額 5%，共計 5775 元)，嘉惠師生。書單如下，已於新書區展示，歡迎大家蒞館借閱。



序號	書名	出版社	圖書主題
1	越內向，越成功	商周	人際關係
2	I 人的快樂生存指南	麥田	人際關係
3	孩子的幸福，大人的祝福	麥田	親子關係
4	世界上最透明的故事 2	皇冠	翻譯文學
5	怪談 (精裝典藏版): 十七篇捕捉日本靈性與無常之美的志怪故事集	二十張	翻譯文學
6	今天也要好好吃飯:午餐酒	皇冠	翻譯文學
7	深夜裡的圖書館:藏書人的書頁夢境與夜讀筆記	台灣商務	圖書館學
8	吃貨筆記。:孤獨的美食家 松重豐的人生美味清單	大塊文化	飲食札記
9	餘生皆為贖罪	衛城出版	人文社科
10	五歲米拉德的末班車:一場耶路撒冷的悲劇	八旗文化	紀實文學
11	鹹菜街	印刻	散文
12	教出富二代:給他零用錢,不如教孩子靠自己變有錢	今周刊	商業理財
13	冠軍之路:2024 世界棒球 12 強賽感動全紀錄【聯名電影書】	遠流	運動

- 4.【世界讀書日系列活動預告】本館將舉辦一系列活動，內容如下：

(1)腦神經主題書展 3/9~3/27 小藝廊

- (2)重視所愛的人主題書展 3/30~4/24 小藝廊
- (3)竹工說書人：2025 年全國學生圖畫書創作比賽及全國心得寫作比賽之得獎作品分享。

時間地點：中午 12:10-12:30 本館小藝廊

場次一：4.7(二)

室二甲 林依萱 分享好書：《影子商店》

室二甲 黃禹潔 分享好書：《波波的一天》

場次二：4.8(三)

室二甲 戴雅筑 分享好書：《創作 是自由的》

室二乙 林書妍

分享好書：《菲菲的聖誕願望與阿比的采虹領巾》

場次三：4.9(四)

資一甲 葉柔昀

分享好書：《可以善良，但你要有底線不當好人》

- (4)資料摘要競賽 4/9 第 5-6 節 閱覽室

(5)高一二班級讀書會成果發表 5/13 班會 各班教室

(6)圖畫書創作競賽 5/15 收件截止，請將作品繳至典藏區

(7)圖畫書創作展暨全校公投 5/25~6/5 小藝廊

- 5.【全國學生美術比賽作品展】於 3/17~4/24 在數位區展出，歡迎全校師生蒞館參觀。

- 6.【金飛昔比~板金科畢業作品成果展】於 3/19~5/7 在欣學樓地下 1 樓戶外廣場展出，歡迎全校師生蒞館參觀。

- 7.【新訂閱期刊介紹】



《WE PEOPLE Taiwan》

WE PEOPLE 報導內容涵蓋人物故事、人物專訪、生活方式，希望結合社會菁英的力量，為社會注入正面積極的人生觀，從深具影響力的故事中，影響未來具有影響力的人，成為千禧世代菁英信任的媒體第一品牌。

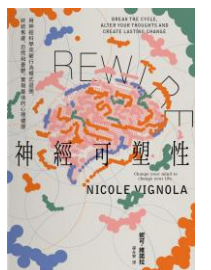
優秀作品分享

全國中學生閱讀心得寫作比賽甲等作品

作者：室二甲 黃禹潔

書名：《Rewire-神經可塑性：用神經科學突破行為模式迴圈，終結焦慮、恐慌和憂鬱，實現最佳的心理健康》

索書號：172.1/2005



圖書作者與內容簡介：

妮可·維諾拉 是神經科學家、組織諮詢顧問，致力於將神經科學觀念為大眾所熟知。本書共分為三個階段，幫助讀者



發行人：陳世程

主編：陳惠青

題字：張雙士

出刊日期：2026/3/25

編輯：古紫彤

地址：新竹市中華路二段二號 圖書資料館

發刊期數：172

創刊號：2003/11/01

參考諮詢專線：533-8751 # 290、291

打破循環、改變思想和創造持久的改變。階段一「擺脫負面情緒」，了解壓力是如何調節我們的中樞神經系統，為進行改變奠定基礎。階段二「改變你的敘事」，學習如何透過努力去改變你的大腦硬體，透過七個步驟重組你的潛意識。階段三「增強積極性」學會如何支援你的硬體，以獲得持久的改變並能日復一日的保持。

內容摘錄：

1. 壓力這個詞通常具有負面意義，會讓人聯想到緊張、焦慮和不安的感覺。然而，並非所有壓力都會有損我們的福祉。在許多情況下，壓力是必要的，而透過了解壓力的不同作用，我們會開始了解如何應對他並更好的管理他。這很重要，因為有時我們會將壓力不大的處境，說成壓力天大，乃至弄假成真。P.29
2. 我們有著「負面偏見」，傾向於沉迷在負面的事情上，但當我們將其用作一個改變的動機時，他並不會改變什麼。P.85
3. 你可能已經獲得了很多信念和寫下了關於自己的故事，但這故事不必然與真正的你一致，不必然與你想成為的人一致，不必然與你知道自己能成為的人一致 p.108

我的觀點：

在閱讀本書之前，我是一個非常害怕壓力的人，每當考試到來或者有需要上台報告業，甚至只是作業寫不完、沒有準備好明天的考試我都會感到壓力山大。然而就像作者所說的其實並不真的搞清楚了我的壓力等級，把各種大大小小的壓力都說成「壓力山大」的後果是，不管造成我壓力的客觀原因是什麼，本來完全可以冷靜下來好好處理的事情，都因為我告訴自己「完蛋了」、「做不完了」、「真的來不及了」、「我壓力好大」造成自己的恐慌，反而讓事情如同我的悲觀敘事一樣發展，真的搞砸了。

但現在，在閱讀完本書後，我想我可以，且必須有所改變。我了解到壓力的存在是生活中所必須的，很多時候有適當的壓力才能促使我們在工作時表現出色，觀察我在學校的學習表現便能印證。我的確會在臨近考試時更努力讀書，更能集中精神，這正是考試壓力帶來的正面效果，能讓我更有效率的做事。在意識到這點後，我不再把考試或者報告當作天大的危機，不會在有考試的日子看起來病懨懨的，而是把它當作我能提高效率專注工作的機會。並且我也更加注意自己在壓力狀態下的行為表現，戒掉一些如「完蛋了」、「我一定會搞砸」的負面自我敘事，因為我們的大腦有「確認偏誤」，「如果你告訴自己今天過得很糟糕，你的大腦會強化這種信念，你會在剩下的時間裡尋到方法來證明今天很糟糕。」我重複告訴自己會搞砸

這次考試，只會加強大腦中「我會搞砸」的信念，帶著這種想法考試，從而真的考砸，只會再次加劇確認偏誤，形成負面循環。所以我會嘗試不再把自己困在我用不自信挖掘出的無底洞，跳脫出來，跳出確認偏誤，以更加正面，更自信的態去面对每一次的考驗。

此外，理解壓力反應也讓我對於自己時而懶散的行為更加有同理心。很多時候我都想改掉我的一些壞習慣，像是吃垃圾食品，但在忙碌一天回家以後卻又管不住自己的嘴，又重蹈覆轍吃了起來。如此反覆造成了我的自我厭惡，認為連少吃零食都做不到的自己真是無可救藥，但本書中有提到，在壓力下我們的大腦會開啟低耗電模式，也就是神經元會走最短路徑，行為會依照舊有的習慣行動，壓力下大腦想的是如何生存，而不是如何改變。所以，停止責怪自己。當然，壓力反應也不能成為貪吃的藉口，看完本書後，我會在遇到類似情形時，告訴自己這是我的情緒腦挾持了我的前額葉皮質，讓我不理性的拒絕誘惑。當我這麼告訴自己時，透過思考我行為時大腦產生的反應會動用到大腦理性思考的腦區，好讓我對於目前面臨的狀況有掌控感，能在食物入口前加以思考，並設法打破這個不良的循環、把食物放下。

最後，我認為本書中最受用的觀點是「不要自責」、「不要因為做了自己想要改掉的壞習慣而自責」因為「如果自責有幫助的話，我們根本就不會有任何負面習慣。」這讓我想起了我的每一次拖延，都想著：「遲交也沒關係吧」，抱持這種輕浮的態度做事，當然每次都在事後自責，這樣的我，正被本書一語戳破。「潛意識裡你知道你不需要解決這個問題，因為你大可事後再來自責。」事後自責永遠比當下行動容易，這是我每次拖延想隱瞞的，連自己都沒有發現的事實，可事後自責只會帶來對自己的不信任感，而拖延只會讓問題如滾雪球般越滾越大，不只沒有幫助，還自找麻煩。

本書循序漸進，在幫讀者釐清問題的根本原因後更進一步給予解決方法，能在生活中實際應用。閱讀完本書後我在每一個行動當下能多加思考一層，更深刻的認知到每個行為背後牽動的原理，能更理性的行動。我喜歡看著自己一點一滴逐漸好轉，更加喜愛自己的感覺，很感謝致力於研究神經可塑性並將其分享給更多人的作者，也很慶幸當時在圖書館有借這本書，雖然斷斷續續，但最終有把它看完真是太好了。

討論議題：

在無法避免壓力的現代社會，許多人使用傷害身體，例如抽煙、大量飲酒、暴飲暴食的方式來度過壓力大的時期，如何讓本書的壓力調節方法更加廣為人知呢？