

新竹高工圖書館訊

發行人：鍾定先

出刊日期：2026/9/24

發行期數：176

主編：莊淑智

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. 【2026 年全國學生圖畫書創作獎得獎名單】恭喜所有得獎同學，並感謝美術科劉靜蓉老師與室設科羅振遠老師熱心指導。



室設科羅振遠老師與得獎同學合影



名次：入選
班級：室二甲
姓名：王承加
作品名稱：《聰慧的小螳螂》



名次：入選
班級：室二甲
姓名：李知芸
作品名稱：《罷工影子》



名次：入選
班級：室二乙
姓名：洪子棋
作品名稱：《尋光之旅》



名次：入選
班級：室二乙
姓名：蔡恩忻
作品名稱：《小灰塵尋家記》

2. 【全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽】將於 115.10.8 中午 12 點投稿截止，歡迎同學踴躍上網投稿，比賽辦法及相關規定請至中學生網站或本館首頁最新消息公告區查詢。
3. 【全國高級中等學校小論文寫作比賽】將於 115.10.15 中午 12 點投稿截止，歡迎同學踴躍上網投稿，比賽辦法及相關規定請至中學生網站或本館首頁最新消息公告區查詢。
4. 【校內小論文寫作競賽】本學期校內小論文寫作競賽，將於

115.10.15 收件截止，歡迎同學踴躍參與投稿，有任何問題歡迎至圖書館服務台詢問。

(若只參加校內小論文寫作競賽而無參加全國小論文寫作比賽者，請將作品 email 至 lib@hcvshc.edu.tw，並註明班級、座號、姓名)。

5. 【台灣感性之飲食主題書展】本館將於 115.10.5~115.10.30 在小藝廊舉辦，有相關圖書、期刊、影片展出，歡迎全校師生蒞館參觀。

6. 【圖書館志工】感謝同學們熱情加入本館志工服務行列，嘉惠全校師生；本學期志工名單如下。

115 學年度第 1 學期 圖書館志工名單

化一乙	林奎禎	機二乙	林品妍	機加二	謝學緯
機二乙	翁翊瑄	資二乙	邱品文		

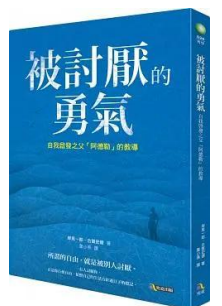
優秀作品分享

全國中學生閱讀心得寫作比賽甲等作品

作者：資三甲乙 楊孟軒

書名：《被討厭的勇氣》

作者：岸見一郎、古賀史健



一、圖書作者與內容簡介：

這本書是由哲學家岸見一郎與作家古賀史健合著，以希臘哲學的「對話錄」形式，呈現一名年輕人與一位主張阿德勒心理學的哲學家之間的辯論。作者阿德勒與佛洛伊德、榮格並列為心理學三巨頭。本書核心概念在於「目的論」而非「因果論」，強調人的煩惱皆來自於人際關係。透過「課題分離」與「追求優越性」等論點，引導讀者理解：所謂的自由，就是被別人討厭。這本書旨在打破過去的心理創傷束縛，鼓勵讀者活在當下，勇敢追求自己的幸福。

二、內容摘錄：

1. 重要的不是你生下來擁有什麼，而是你如何運用它。(P. 24)
2. 所有的煩惱，都是人際關係的煩惱。(P. 71)
3. 所謂的自由，就是被別人討厭。(P. 163)
4. 我們並不是為了滿足別人的期望而活。(P. 155)
5. 人生就像是在跳舞。只要當下跳得盡興，就已經足夠。(P. 273)

三、我的觀點：

我第一次看到這本書是在國中的時候，是國中同學推薦給我，雖然我比較喜歡看故事類的而不是這種議題類的書，但這本書用有趣的對話方式呈現，不知不覺我就被勾起興趣。在課業壓力大的國中三年級，這本書對我幫助不小，也讓我第一次



發行人：鍾定先

出刊日期：2026/9/24

發行期數：176

主編：莊淑智

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

了解到心理學這個領域，是我忙於課業的一絲放鬆。不得不說這種用類似辯論方式呈現的對話內容真的很有特色會讓人不知不覺地一直看下去。

我的英文一直以來都不太好，不知道是沒有找到適合的方法還是我本來就這樣，我一直背不好英文單字每次大考都在祈禱能及格，不然又要被母親說教一番，每次面對母親的失望我總是有些低落。書中提到「別人的評價是別人的課題」，我非常認同，別人的看法是別人的事，我要做的就是做好我該做的事：複習。可能是因為有所幫助，也可能是我對這部分內容比較認同，「課題分離」是我印象比較深刻的部分。「課題分離」說的是把一件事分成許多的課題，以學習為例，分為「教學」、「學習」等課題，「教學」是屬於老師的課題，和作為學生的我們沒太大關係，「學習」就是我們該努力完成的課題，每個人把自己該完成的課題完成，一件事就能辦得好也辦得有效率。說回「別人評價成績」這一件事，別人的評價是屬於別人的課題，和你沒有關係，你要完成的課題是「考個好成績」，不要因為別人的課題而影響自己完成課題。

我是個不愛學習的人，經常覺得反正我單字背不好乾脆就不背了，有些學生應該也有這種想法，反正學不好，那就不學了，找這種藉口不學習在書中的阿德勒認為這是為了逃避努力而製造的「目的」，我因為不想學習（目的）所以我找這個藉口，那如果我們換一種方式達成目的，例如：如果我成績變好，家人就不會逼我學習了，而為了完成這個目的，你會努力找到適合你提高成績的方法，也算是自己解決不想學的問題。把事情從「因果論」轉成「目的論」，很多事情就有可能找到解決方法，因果論比較難改變，但用目的論來看就很好改變，因果論會讓你覺得因為某件事，所以這件事就是這樣，因此難以做出改變，但如果是目的論，你會覺得你是為了完成某個目的，要做出改變就只要換個方法達成目的就可以了。

人生是一條由無數點組成的線，每一個點都是我們在那個時候該完成的事，用什麼方式完成決定了你到下一個點的時間，「課題分離」讓我知道我應該要去做什麼事，「目的論」讓我知道該如何去做那件事，想要完全走完完整的一條線，就要努力完成每一個點，這本書教會我如何活在當下，用書中的話就是：「跳好當下的舞」。

四、討論議題：

在社群媒體盛行的年代，我們該如何實踐「被討厭的勇氣」？

現在的生活在高度透明的網路世界，按讚數與留言往往成了定義自我的標準。在這種「渴望認同」的環境下，我們是否還能堅持做自己？如果實施「課題分離」，我們該如何看待網路上的

惡意批評與比較心態？

館藏雜誌介紹-運動與健康類



《XXL 美國職籃聯盟雜誌》

XXL 官方商城

✍ NBA 月刊·運動特刊

📖 月刊內容介紹 ◆ 正向、深度、趣味的 NBA 討論區安全便利的雜誌、叢書、運動精品訂購！



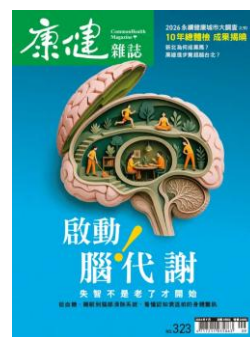
《職業棒球》

職業棒球雜誌是在 1990 年和中華職棒一起誕生的棒球雜誌，以推動職棒運動為宗旨。薈萃了棒球運動的愛好者、觀察力敏銳的筆者和專業的影像工作者的撰稿，以提供球迷讀者最深入、最即時和最高水準的作品為職志。除了詳盡報導有關台灣職業棒球的點點滴滴以外，也聘請對美、日、韓及其他外國職棒有相當瞭解的筆者，為台灣的讀者提供最新的消息和精闢的見解。



《單車誌》

長期推廣單車騎行文化與風氣，提供最新趨勢、新車潮品訊息、維修保養技巧、騎乘技巧、採購指南、路線攻略、單車賽事活動等。



《康健》

一個值得信任的健康平台，提供專業高品質內容、產品、活動與服務。陪伴大家探索及實踐健康生活新型態，希望人人都能活得自在、活得快樂、活得健康。



《常春》

《常春月刊》以「提供健康知識，實現長壽願望」為出版宗旨，期望如家庭醫師般隨侍在側、成為全家人的健康指南。《常春月刊》緊扣趨勢議題，把艱澀的健康醫學知識，轉化成日常淺而易懂的訊息，創造多元且權威嚴謹的內容，不道聽途說，提供最正確的觀念，成為你信賴的家庭醫師。