

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：2026/4/21

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：173

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得獎名單】**賀!本校同學榮獲佳績，共7篇作品參賽，4篇作品得獎；恭喜得獎同學，也感謝老師們的熱心指導，得獎名單如下：

名次	班級	作者	閱讀書名	指導老師
甲等	資二甲	林鼎鈞	《如果人生可以重來，我們該如何長大》	王勝毓
甲等	資二乙	楊孟軒	《被討厭的勇氣：自我啟發之父阿德勒的教導》	李佩娟
甲等	化二甲	戴品瑜	《情緒掌控，決定你的人生格局 別讓1%的情緒失控，毀了你99%的努力》	周君怡
甲等	室二甲	黃禹潔	《進烤箱的好日子》	周筱媛

2. **【徵選書中佳句競賽得獎名單】**恭喜所有得獎同學並感謝圖書館主任陳惠青老師、組長楊青山老師擔任評審老師。

序號	班級	姓名	佳句	書名
1	製一甲	王佳麒	為了翱翔在天，鳥長出了翅膀；為了徜徉於海，魚生出了鰓；為了踏上雲海，人類造出了飛機。成事的關鍵永遠不在能力，在「態度」。	失敗教會我的十件事
2	化一甲	胡佳玲	背叛，就是走出隊伍並走向未知。	生命中不能承受之輕
3	化一甲	許翔舜	後悔讓我難過、沮喪、退縮、害怕，但後悔也可以是有積極的力量。	養心-卷貳 泥魔妹的誘惑
4	板二甲	林子妍	你不需要變得完美，才值得被愛。	你不需要很厲害才開始
5	板二甲	徐翊展	療癒不是忘記，而是學會與傷害共存。	治癒之書
6	室二甲	林宜帆	沿著裂痕挖掘，你可能發現自己受傷的地方，也潛藏著最大的力量。	天上總會有雲，但你才是天空

3. **【彈性學習成果展】**4/27~5/8 在小藝廊、數位區舉辦，歡迎全校師生蒞館參觀(感謝教務處協助策畫)。

4. **【室設科畢業成果展暨學生作品展】**將5/11~5/22 在小藝廊及數位區舉辦，歡迎全校師生蒞館參觀(感謝室設科協助策畫)。

5. **【圖畫書創作展暨全校公投】**5/25~6/5 的12:30 將在小藝廊舉辦，將由全校師生共同選出前3名及佳作若干名，得獎者可獲頒獎狀乙張及小禮物，歡迎全校師生蒞館投票(感謝美術科劉靜蓉老師協助策畫)。

6. **【高一二班級讀書會成果發表】**5/13(三)班會時間在各班教室舉辦，請同學們預先準備；屆時將請導師選出表現優良組別1組，由圖書館統一頒發獎狀。

7. **【竹工說書人】**4.7~4.9 的竹工說書人活動已完美落幕!感謝擔任說書人的同學~室二林依萱/黃禹潔/戴雅筑、室二乙林書妍、資一甲葉柔昀 5位同學精彩的分享，也感謝蔡松柏老師及同學們的參與，請師生們期待下次的分享與感動。



4.7(二) 室二甲 林依萱 分享創作：《影子商店》



4.7(二) 室二甲 黃禹潔 分享創作：《波波的一天》



4.8(三) 室二甲 戴雅筑 分享創作：《創作是自由的》



4.8(三) 室二乙 林書妍 分享創作：《菲菲的聖誕願望與阿比的彩虹領巾》



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》



發行人：陳世程

出刊日期：2026/4/21

發行期數：173

主編：陳惠青

編輯：古紫彤

創刊號：2003/11/01

題字：張雙士

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

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：資二甲 林鼎鈞

書名：《如果人生可以重來，我們該如何長大》



圖書作者與內容簡介：

作者王瑞是留學美國的心理諮商師，努力讓心理學生活化，透過影片和文字引導大家自我療癒。書中有觀點指出，許多成年人的行為模式和心理困境，往往源自於童年成長階段中未被滿足的心理需求。作者將人生 0 到 18 歲劃分為五個關鍵成長階段，系統性地分析各階段可能產生的心理缺失，並提出「二次成長」的概念。透過書中的 19 個自療工具，讀者能學習以成人理性的視角重新養育內在的小孩，修復過往的遺憾，找回完整的自我。

內容摘錄：

1. 青少年時期的過度興奮或焦慮，往往是在試圖確認自己在群體中的座標，這是一種尋求認同的本能。P.245
2. 青春期的孩子若表現出強烈的控制欲，其實是內心渴望獨立與掌控生活的防禦機制，並非真的想傷害誰。P.238
3. 學會與孤獨相處是十七歲的重要課業。當你不再害怕別人的不在意，你才真正擁有選擇朋友的自由。P.291~292
4. 成熟的標誌不是變得冷漠，而是學會穩定自己的情緒核心，不讓外界的風吹草動輕易瓦解自我價值。P.320

我的觀點：

進入高二，課業壓力也越來越大，和同學們的關係似乎成了生活中唯一的慰藉，卻也成了最深沉的壓力來源。我常在與同學相處時，不自覺地陷入一種「過度興奮」的狀態，試圖用滿腔的熱情去換取對方的重視。心中總有一個聲音在吶喊：「我這麼珍惜你，你也應該同樣珍惜我吧？」這種急切想知道對方是否在乎自己的焦慮，其實源於內心深處的恐懼，害怕自己對他人而言其實沒那麼重要。正是在這種患得患失的循環中，我去找了一些書籍，其中《如果人生可以重來，我們該如何長大》這本書，它像是一面鏡子，照出了我社交焦慮背後的真實模樣。

書中提到，我們青少年的行為模式，通常跟童年的經歷有很大的關係。作者指出，如果在成長過程中，我們獲得的關注是不穩定的，就容易養成一種「討好」或「過度索求確認」的社交習慣。讀到這裡我才驚覺，哇！原來我在人際關係中的「急」，其實是內心那個缺乏安全感。我總是急著把心掏出來，以為這樣就能填補心中的空缺，卻忽略了健康的關係需要呼吸的空間。書中提出的「二次成長」概念給了我很大的震撼！既然過去的模式讓我感到疲累，我現在就更有權力重新改過自己，學習給予自己那份渴求已久的肯定。

書裡提到『邊界感』的時候，我其實有點被戳中!!!我發現自己過去搞混了「珍惜」與「掌控」。當我要求「別人也要珍惜我」時，其實是在無形中給對方施加了很多壓力。每個人表達

珍惜的方式不同，節奏也不同，我卻強行套用自己的標準去衡量友誼的深度。透過這本書的導引，我開始學習觀察自己在興奮背後的焦慮，告訴自己的內心：「就算對方現在沒有即時回應，也不代表我不重要。」這種自我對話就是書中強調的自療工具，它讓我學會將評價自己的權力從別人手中收回來，放回自己心裡。

還有書中提到的社交焦慮，我開始練習在過度興奮的當下，先給自己幾秒鐘的呼吸時間。以前的我，總覺得友誼必須是一場熱烈的交換，但現在我漸漸體會到，真正的親密是建立在「放鬆」之上。書中教導我們要觀察自己的情緒起伏，我發現當我越急著想證明自己在對方心中的地位時，其實越容易把對方推開。現在，當那種「他到底在不在乎我」的恐懼感襲來時，我不再立刻去傳訊息騷擾對方或表現得更加熱情，而是試著轉移注意力。我會去操場跑個步，出門騎個腳踏車，或是專注於當下的專業科目，透過實際的行動讓情緒冷卻，這就是書中所謂的和情緒共處！

大重點！我學會了「分開評價」這件事。同學今天的冷淡，可能只是因為他累了、心情不好，並不代表我這個人「沒有價值」。書中強調，我們要學習成為自己最堅強的後盾，不需要透過別人的肯定來完整自己。這對高二的我來說是一門很難的功課，但也是最重要的成長。我開始練習在每天睡前肯定自己一件事，不再讓自己的心情完全被社交軟體上的已讀不回所左右。

最後，這本書讓我明白，如果人生可以重來，我們不一定要換一群朋友，而是要換一種「看自己的方式」。我依然珍惜身邊的朋友，但我學會了先珍惜那個會為了友誼而焦慮、卻也充滿熱情的自己。當我能安靜地待在自己的中心，不再急著向外索求認同，我發現與同學的關係反而變得自然且平衡了。這段「二次成長」的旅程雖然才剛開始，但我相信，這就是我送給自己最棒的高二禮物吧！

討論議題：

1. 在讀這本《如果人生可以重來，我們該如何長大》時，我一直在想，我們這代高中生真的很辛苦，因為自我認同幾乎都綁在同儕互動上。但在現在這種社群媒體（IG、Threads）發達的環境，到底要怎麼分清楚什麼是「重視朋友」，什麼又是「病態的討好」？
2. 老實說，當我發現自己會因為一個已讀不回就心神不寧，或是急著想確認自己在對方心裡的位置時，那種焦慮感真的很難只靠書上的「二次成長」就解決。我覺得學校教育或同儕之間，其實可以試著建立更具體的支持系統。例如，輔導室可以不要只是談成績和升學，而是讓我們有機會聊聊這種「社交挫敗感」。其實這才是我們畢業之後才會真正需要的東西，升完學，我們必須面對的是人，而不是那張空白的考卷，也不是志願的聲請表！那在好朋友之間，我們能不能有一種默契，就是「沒回訊息不代表不在乎你」？如果能有這種心理上的安全感，我們或許就不會一直向外追求那些虛無的歸屬感，而是能學著從心底肯定自己。