



發行人：李恆霖

出刊日期：2020/3/31

發行期數：124

主編：陳惠青

編輯：古清慧

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

最新消息

1.【全國閱讀心得寫作比賽】第 1090315 梯次全國中學生閱讀心得寫作比賽，本校共有 26 篇作品參賽，本館預祝參賽同學都能榮獲佳績，為個人、學校爭取榮譽。

2【109 年寒假各項借閱排行榜】得獎名單如下(統計期間為 109.1.6-109.2.24)，得獎同學獲頒圖書禮券及獎狀乙張。

最佳閱讀班級排行榜

名次	班級	借閱冊次	圖書禮券(元)
第一名	綜二丙	126	500

最佳閱讀人排行榜

名次	班級	姓名	借閱冊次	圖書禮券(元)
第一名	綜二丙	蔡奇益	106	100
第二名	綜一丁	楊以恩	50	100
第三名	綜三乙	徐雨彤	28	100
第四名	綜一丁	劉昱謙	25	100
第五名	綜三甲	許揚	17	100

竹工好書最佳閱讀人排行榜

名次	班級	姓名	借閱冊次	圖書禮券(元)
第一名	綜一丁	楊以恩	11	100
第一名	綜一丁	吳邦興	11	100
第一名	綜三乙	徐雨彤	11	100

期刊最佳閱讀人排行榜

名次	班級	姓名	借閱冊次	圖書禮券(元)
第一名	綜一丁	楊以恩	17	100

3.【范碧雲老師及吳金花老師雙人畫作聯展】至 109.4.10 於數位區展出。歡迎全校師生一同蒞館欣賞范碧雲老師的輕薄淡雅水彩畫，以及吳金花老師的簡單線條禪繞畫。

4.【青少年法律主題書展】於 3/30-4/24 在小藝廊展出，有相關圖書、期刊、影片展出及有獎徵答活動，歡迎全校師生蒞館參觀。

5【世界讀書日系列活動預告】本館將於 4 月舉辦一系列活動，內容如下：

*3/30-4/24 「青少年法律」主題書展(小藝廊/數位區)

*4/7.8.9.10 12:10-12:30 竹工說書人(小藝廊)

場次一 4/7(二) 綜二乙龐子柔 分享好書：親愛的安德烈

場次二 4/8(三) 機加一李允芝 分享好書：被討厭的勇氣

場次三 4/9(四) 綜一乙林庭羽 分享好書：新參者

場次四 4/10(五)綜二乙潘明鈺 分享好書：地獄變

*4/27-5/22 圖畫書創作展暨全校公投(小藝廊)

*5/13(三) 資料摘要競賽(第 5-6 節 閱覽室)

*5/13(三) 班級讀書會成果發表(第 5-6 節 高一二教室)

6.【轉知--清大圖書館為因應疫情，自 3/26(四)起暫停持互換借書證讀者入館】如有向清大圖書館借書需求，請透過全國文獻傳遞服務(NDDS)申請，還書則可利用還書箱或郵寄寄回。

*郵寄資訊如下：300 新竹市光復路二段 101 號，註明「國立清華大學圖書館(總圖或各分館)借還書櫃台收」，歸還日期以郵戳日期為憑。

7.【本學期暫停借用清大交大等大學借書證】

因新冠肺炎疫情嚴峻，為維護大家健康安全，本學期將暫停借用清大交大等大學交換借書證，造成不便，敬請見諒！

優秀作品分享

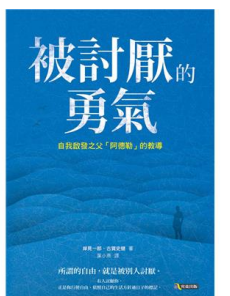
全國中學生閱讀心得寫作比賽特優作品

作者：機加一李允芝

書名：《被討厭的勇氣》

圖書作者與內容簡介：

本書利用個體心理學家阿德勒的學說，藉由書中一位憤世嫉俗卻想變得幸福的年輕人與哲學家的一場對話去描述如何從「決定論」到「目的論」、從「競爭中的敵人」成為「生活中的夥伴」、從「尋求他人認同」理解「割捨我與他人的課題」，進而懂得信任他人、正視自己並活在當下，瞭解「被討厭的勇氣」正好也是「變得幸福的勇氣」。



我的觀點：

國中時的我，非常的單純。做任何事都非常積極，喜歡幫助別人、想為大家出份心力，覺得幫助別人是件很快樂的事情。沒想到，班上開始有人詆毀我，認為我愛出風頭。正值皓齒名眉時期的我，想盡一切方法迎合別人的意見、博取討厭我的人的認同——甚至為此改變了自己。想當然爾，結果是一無所獲、徒勞無功。而活在他人目光之下的我，卻也因此成天愁眉不展、鬱鬱寡歡。直到我發現了這本書，書中的許多觀點都令我震撼和訝異，「否定向他人尋求認同的需求」的論點更是令我感同身受，體悟到書中所寫：「老是尋求認同、在意他人評價，到最後我們過的就是別的人生。」以及「無法不在意他人的評價、無法不害怕被人討厭，也不想付出可能得不到認同的代價，就無法貫徹自己的生活方式。」這番話不僅解開了我長久以來的心結，使我拾回塵封已久的自信，並重新做回最真實的自己。

新竹高工圖書館訊

發行人：李恆霖

出刊日期：2020/3/31

發行期數：124

主編：陳惠青

編輯：古清慧

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

父親曾說過：「別人要不要喜歡你是別人的事，只要你對自己問心無愧就好了。」以前的我無法體會話裡的涵意與期許，直到自己經歷過、哭過且走出傷痛後才發覺，什麼時候我們為了不被討厭而開始為了滿足他人的期望而活？什麼時候我們為了不被討厭而放棄做自己了？父親的這番話更讓我想到書裡「課題的分離」中寫的：「所有人際關係中的紛爭，都是因為一腳踩進人家的課題裡，或是自己的課題遭人干涉所導致的。」的確，就如同書中的例子，即使父母強迫孩子學習，也未必能讓孩子真正愛上並發自內心的主動學習，因為那是孩子學習的課題；同樣的，被喜歡和被討厭不是我們可以干涉的課題，即使我們強迫別人也未必能讓別人真正的喜歡或對我們有所改觀。我們能做的，是改變自己對事物的看法和態度。

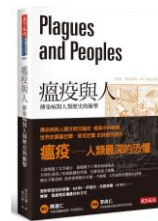
從這本書裡，我獲得了重新振作的兩個核心出發點：「做自己」和「主動的勇氣」。首先，書中提及：「如果你無法不在意他人的評價、害怕被人討厭，也不想付出可能得不到認同的代價，就無法貫徹自己的生活方式。」但大多數人皆因為過於在乎他人眼光而放棄了自己真正的想法，甚至因為別人的一句批評便感到自卑。但，請記住，我們沒有必要為了滿足他人期望而改變自己。違背自己意願並改變，是對自己也對身邊的人不誠實的生活方式。曾因他人詆毀導致課業成績一落千丈，近乎崩潰、無力自拔的我，從本書中理解到：「想要行使自由，就要付出一些代價。」爾後，我也不再因周遭的蜚短流長而有所影響和顧慮。只要我們堅定自我、不忘初衷，日久見人心，一定會有人能理解的。

然而如何開始做自己呢？書中也提醒我們，要有主動做自己的「勇氣」。書中的「目的論」便是以此為出發點，期許我們能藉由「解讀的不同」領悟到能改變人際關係的機會一直在我們手中，只要我們肯付諸行動，哪怕失敗，機會永遠都在。

《被討厭的勇氣》真的是本令我印象深刻的書，內容雖然僅以簡單的對話描述作者的想法，可是字裡行間傳達的意涵及想法卻能使人感同身受且有所共鳴，一看再看。由起初的困惑到漸漸取而代之的耐人尋味，其內容的議題和價值觀的轉換更是使我受益良多！感謝這本書，讓我更主動、勇敢的做自己，並期許未來的我可以成為充滿自信與理性的自己。

討論議題：

你會為了被喜歡而滿足他人期待，還是為了做自己而被他人討厭？兩者可以兼顧嗎？



好書推薦

書名：《瘟疫與人—傳染病對人類歷史的衝擊》
作者：William H. McNeill
出版社：天下文化
出版日期：2016.10.26

2015年，曾是世界首富的比爾·蓋茲(Bill·Gates)在一場名為〈The next time outbreak? We are not ready〉演講中，公開提醒大眾：「如果未來數十年有任何東西能殺死1000多萬人，極可能是具高度傳染性的病毒，而非一場戰爭。」甚至在2018年的另一場演講中指出「…鑒於新病原體的不斷出現，生物恐怖襲擊的風險不斷增加，以及世界與日俱增的彼此連通，在我們的一生中，很可能發生大規模的致命性現代流行病。」

2019年底在中國武漢爆發的「新冠肺炎」(COVID-19)，疫情已擴散至全球各地，超過50萬人感染，逾2萬人死亡，蔓延的景況竟與比爾·蓋茲的「預言」不謀而合。

在1974年完成《瘟疫與人—傳染病對人類歷史的衝擊》的歷史學者William H. McNeill，融合流行病學史與人類文明史，探討史前時期到現代疾病如何影響人類的發展。例如：16世紀時，西班牙士兵入侵南美洲，少數士兵患有天花；在沒有任何防護的情況下，天花病毒迅速在南美洲蔓延開來，無數人因此喪命。據統計，在將近十年的時間裡，南美洲的整體人口衰減了75%，近兩千萬人死亡。1802年，一場黃熱病外加其他熱病，摧毀了進攻美洲3萬多人的法國軍隊，同時也推阻了拿破崙的帝國野心。

William H. McNeill認為，早在西元前，原本隔離的文明社群，彼此往來變得規律、有組織後，兇猛的傳染病很快就從一個文明傳播進另一個文明，衝擊人類的生命。而西元1世紀開啟的例行貿易接觸，產生了驚人副作用：「創造出一個近乎統一的疾病庫。」在20世紀末期，傳染病的流行不再借助古典模式，經濟滲透取代軍事侵略、國際貿易取代殖民擴張、飛機取代輪船、觀光旅行取代經商傳教，途徑雖然不同，但疫情爆發後的慘狀卻是古今一致。

循著歷史的軌跡，不難看出——千萬年來，在人類與瘟疫的無數次大戰中，病毒可能毀滅一個文明，卻也能讓一個有能力適應的物種快速演化，取得未來生存的先機。「健康的社會來自健康的個人」，在新冠肺炎(COVID-19)疫情緊張的此刻，「健康」是我們的權利也是義務，願我們這座小島的同胞與世上所有人能安然度過難關。(陳惠青老師)

延伸閱讀：

《愛在瘟疫蔓延時》馬奎斯

《槍炮、病菌與鋼鐵：人類社會的命運》Jared Diamond

《下一場人類大瘟疫：跨物種傳染病侵襲人類的致命接觸》
avid Quammen