

學校名稱：私立曉明女中
年 級：二年級
班 級：丙
科 別：
名 次：特優
作 者：許舒媿
參賽標題：我的青春困惑
書籍 ISBN：9789864796908
中文書名：青春正效應：新世代應該知道的人生微哲學
原文書名：
書籍作者：蔡淇華
出版單位：遠見天下文化
出版年月：2019 年 06 月 28 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

蔡淇華，1966 年生，畢業於彰化師範大學教育研究所。現在是台中市立惠文高中教師。曾經獲得台中市文學獎首獎、新北市文學獎首獎、台中市詩人節新詩創作首獎總統教育獎主題曲首獎、教育部師鐸獎、星雲教育獎。

這是一本不僅僅關於心理學的書，還包含了教育、社會、生物、物理、管理等多種理論。在書中探索自我、激勵自我，從文字中感受友情、愛情、抑或是夢想。裡面有五十種定律，都是代表著不同的價值，指引人生的道路。

二、內容摘錄：

港口中的人，往往比海上的人更聰明，但它們將失去一生操帆的能力，這是我信仰的明示，與暗示。(p.22)

優勢或缺點，其實是同一種能量的一體兩面。惹麻煩的能量，可以化成正向的熱情。(p.25)

一個人的行為表現，只是露出水面的一小部分，而暗藏在水面下的，則是長期被壓抑忽略的內在。我們一定要去看到冰山底層的渴望、期待、感受等真實人性需求，才可能跟真實的自我對話。(p.35)

改變是有可能的，即使無法改變別人，但我們也可以改變自己。(p.39)

我們可以選擇在外界大軍來臨時，用成熟的方式保護彼此。然後，我們彼此的牆，會連結成一座堅實的牆，能一起笑得面對敗仗，也可以因此打下更多勝仗。(p.45)

三、我的觀點：

剛升上高中的我，結束了人生一小段學習的生涯，開始了嶄新的旅程，前往下一個里程碑。感覺自己進入了未知的領域，離未來的夢想又更進一步。高一，只是一個開頭。會考前，有些人跟我說：「升上高中，會輕鬆許多。」但也有人說：「高中是如地獄般的恐怖。」眾說紛紜。真正經歷過才發現，不同的道路有著不同的困難和難題要面對。

現在的我總是感到煩惱和憂愁，疲乏和厭世。來到了一個新環境，種種的不適應迎面而來，不管是人際溝通還是學業成績都讓我心情黯淡。我在心裡總是就覺得自己很差。就如同書中寫的「暗示效應」，我的自我暗示，帶給我的是沒自信、自卑、甚至是接近放棄的狀態。因為我認為我做不到，打從心底的不認同我能夠達到，所以我更沒有辦法進步，更沒有辦法成為心裡那個嚮往的自己。相反的，要是換一種思考角度，也是同一種道理。因此，每當我有負向思考的時候，我會提醒我自己，我應該給自己多一點的正面能量，多一些自信，更理性的分析現況，嘗試去做改變，往好處思考，而不是無病呻吟，事情總會有所改善。

每個人都有較弱的科目和較強的科目。而我擅長的是畫圖，但是看著班上那些畫圖比我更厲害的人，又被自卑的心情填滿。雖然唱歌是我的愛好，但是就是比別人差一點。如此一來，我所有「強項」，就像是書中比喻的「弱勢強項」，意即雖然是自身的強項，但並不是超群絕倫。但是，了解過蔡淇華老師的邏輯之後，我把所有的「弱勢強項」交叉組合在一起，就變成了我的「超級強項」。我既會唱歌又能畫圖、富有創造力、喜歡思考、又善解人意、愛運動、抱持著熱情……組合而成屬於我獨一無二的「超級強項」，這就是所謂「馬太效應」。可能一開始的我不是強者，但在成長的過程中不斷學習，具備好能力，再把所有的技能組合而成，將成為最終的強者。

書中提到的「精算人生成本」，更是讓我體悟深刻。我總是抱怨著我的時間不夠，事情都做不完了。寫不完的報告和多到滿出來的作業總是糾纏著我不放。每天熬夜，身體虛弱。書讀不好，身體也搞壞。後來我發現，我總是在對的時間作不對的事。完全不符合「成本效益」，我損失了我的「時間成本」和我的「健康成本」。難怪，做起事來沒有效率。因此，我學會了「以最小的時間成本，獲得最大的效益。」

以前的我生活在自己舒適圈裡。遇到了困難，就想逃避，不敢面對。失敗了，就完全無法承受，玻璃心碎的滿地都是。書中提到：「微不幸」是「小確幸」。沒有痛苦，就沒有成功。那一點點的不幸，才是真正能帶來幸運。我們要在痛苦中成長，失敗後才又勝利。到最後，回頭看看那些過程，才是使我們進步的能量。

其實上述所說，只是其中幾個定律。每一個定律都讓我重新定義自我，探索自我，其中產生出了不少啟發，讓我在低落的時候打起精神。一篇篇的文章中，在不同時期的我，看了也會有不同的啟發。每一次帶給我的都是不同的想法。在人生的路途上，將會更清晰，並且找到屬於我的價值。離成功的道路也更進一步，減少迷惘，多點感觸。

四、討論議題：

請根據「精算人生成本」，反思自己的時間運用，分析自己的時間有哪些是浪費？哪些是運用妥當的？該如何調整時間分配？