

學校名稱：私立曉明女中
年 級：二年級
班 級：甲
科 別：
名 次：甲等
作 者：陳○○
參賽標題：大膽思考
書籍 ISBN：978-957-803-8
中文書名：東大一公分的卓越思考
原文書名：
書籍作者：鄭秀娟
出版單位：平安文化有限公司
出版年月：2013 年 11 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者的人生經驗以及對思考的看法。鄭秀娟從小課業成績平平，憑著「黑馬精神」考上師大附中、政治大學廣電系，並成為東京大學社會情報學研究所所有史以來第一位台灣留學生。東京大學人文社會系研究所博士課程結業後回台，任職博報廣告公司，協助企業組織的品牌再造工程，也因此發現自己熱愛協助個人成長、組織學習，在接觸到「行動學習」這個方法後更是大感興趣，成為第一位拿到日本行動學習協會認證的台灣教練。

二、內容摘錄：

今天，永遠是未來人生的第一天。即使目前的生活不盡如意，但這也是自己過去抉擇的結果。只要有改變的意願，人生永遠有機會可以重新歸零，設定新的目標，找到下一步的方向。(p.51)

失敗時感受的痛苦越深，表示學到的教訓也越深刻。越多的失敗，代表得到更多的經驗值。(p.106)

如果不願放下自己的驕矜心態，虛心地求教，就無法得到更多東西，反而阻礙自己進步。(p.130)

「零基」思考，意指不受過去限制，放下既有的思考方式，以「零」為出發點，總是願意重新出發。(p.158)

三、我的觀點：

一個人如何思考可能是未來能否成功的一大關鍵，而平凡與卓越之間的距離往往只是在微小的一公分，我們常因為害怕失敗而不敢朝自己的夢想前進，失敗的滋味確實不好受，然而換個角度，把失敗當作是跳板，結局可能會大大的不同。成功不可能一蹴可幾，若是想要跳得高，就必須先蹲低。但我們若無法承認失敗，而使失敗一再重演，便無法從中記取教訓，失去了讓自己進步的機會。

本書的作者是位擁有堅強信念及富有行動力的女性，她在首篇文章便提到自己在求學過程中的課業成績並非頂尖，是個平凡人。然而她卻一再強調從不為自己設限，我想這就是作者成功的關鍵。多數人從小便立了許多夢想，年紀大了後卻拋諸腦後，但從作者自行打工籌措遊學經費、應考取獎學金、積極與日本人交流等，諸多舉動都可以證明作者是位富有行動力的人，更一步步朝自己的目標及夢想前進。

我認為「畫地自限」是多數人無法成功的原因，許多人常主觀地認為自己做不到而不去嘗試、不去冒險，傾向於停留在自己的舒適區。擔心會失敗以及失去原有的事物，而不願多花時間去適應和接觸新事物，如此一來便會失去了更多發展與成長的空間，相信自己能夠做到則能產生許多學習的動力。

訂定目標人人皆會，然而實踐夢想卻是一大課題。有些人常因一時的興致而訂立目標，卻忽略了自己是否真的想要，增加了達成的難度。在邁向日標的同時，可以根據不同的階段設定不同進度，拆成幾個小目標，當短期目標達成時也能適當的獎勵自己，為自己補充能量，但更重要的是要能夠維持，甚至是超越原訂目標。然而，達成目標的過程中也許會遇上一些阻礙，這些挫折確實讓人很不是滋味，但卻也能讓我們思考如何完成目標繼續前進，何嘗不是一種收穫？我們若因為挫折而拖延，那麼將只能停留在原地無法前進。

作者在文章中提到了多數的東大同學擁有強大的專注力，對準自己的目標，專注於自己有興趣的領域。重覆相同的事物久而久之才能養成習慣，習慣的力量不可忽視慣對一個人的影響確實非常大，然而一成不變的作息十分單調，常使人厭倦，但就是如此才能使自己不被外在環境干擾，避免分心。這不禁使我好好的反省自己，常因為貪心而一心多用，認為能夠更有效率並節省時間，卻忽略了容易分散注意力，導致所有的事情都做不好。

另外，「鈍感力」是容易分心的我相當需要訓練的一種能力。鈍感力是一種臨危不亂的持續力，在面對各種狀況時能夠專注的投入工作，不被週遭環境影響，更能堅定地朝自己的目標前進。

此書令我受益良多，許多觀點讓我感到相當新奇。讀完本書後，使我改變以往的思考方式。在這個變化萬千的世界，希望能夠提升自己的適應能力，運用各項能力以達成自己的目標。

四、討論議題：

教育制度的改革在台灣一直是備受矚目的議題，教育的成效不僅影響著學生的素質，更與國家的競爭力息息相關。我們該作何改變以改善台灣競爭力日益下滑的現象呢？