

(一) 林書豪不論在國、高中甚至大學都曾遭受隊友的冷嘲熱諷，你或身邊的朋友是否也曾有遭受別人冷嘲熱諷的經驗，請說明這段過程，並分享覺得自己或朋友處理得不錯的方式。

1. 我過去曾遭受班上同學的排擠，我當時就問排擠我的人說，為什麼要這樣對我，他們沒回答我的問題，所以我就自己找出問題所在。原因是我不善言辭，時常說錯話。所以我就少說些話，多為班上服務，還有成績好一點，讓大家知道我的存在。我雖然沒有尋求老師協助，但我認為自己處理的還可以。(電一仁/01 號/王亭之)
2. 國中時班上曾有同學因為家境清寒而受到同學的嘲笑，很多人都會認為他一定很笨，不會念書，所以都說他是窮笨蛋。於是，為了向大家證明家境清寒不代表不會念書，他非常努力的念書，終於在最後一次段考拿下了全班前十名，大家也不敢再說他是笨蛋了。(電一勇/44 號/王顥)
3. 國中時常當幹部，管理秩序。時常被班上的朋友「冷嘲熱諷」，而處理方式絕對不能硬碰硬，而是只能已慢慢管理的方法，使愛嘲笑的人服從秩序。(子一智/03 號/余鎧企)
4. 在國小的時候，我的同學常常被別人嘲諷，我也問他為什麼不去跟老師講，可是他都說沒關係。等到嘲諷他的同學有困難的時候，他就去幫助他，久而久之，嘲諷他的同學覺得他人很好，也跟他做了朋友。(汽一智/36 號/歐智嘉)
5. 國中時在同一個班上不是每一個人都能相處得很好，對於自己無法相處的來的同學不要在背地裡批評，因為你不夠了解他，所以要保持尊重，大家才能夠好的相處。(汽一仁/01 號/李品儀)
6. 討厭別人的人，通常是自己的心胸不夠寬闊。(園一智/19 號/蔡孟瑋)
7. 國中時期我們班有一位女生，因為身材較豐腴，常被同學嘲笑或不給她老師發下來的東西。她常在班上就哭了起來，後來被老師發現，老師和全班聊一聊。老師說我們不可以看別人的外表嘲笑她，每個人都會有缺點，不可能樣樣都完美，每個人都是獨特的，更是不可取代!請放大他人的優點，縮小他人的缺點。(加一智/12

號/莊雅筑)

8. 在我國中的時候有一位同學，因為外表胖胖的且身體有一些缺陷，所以班上有人常會叫他「死胖子」、「自戀狂」等等……，但他每當被別人噓的時候總是會給別人一個微笑，也從來沒有因為這些話語而生氣。而當每次被噓的時候，他也總是能自嘲，讓很多人都能「噗」的一聲笑出來。或許後來還是有人會噓他，但每個人都知道其實並不是惡意的，而他都能夠非常有度量的不計較，也不會記仇，因此他的人緣也很好，這其實是我一直想學卻一直沒辦法成功的，很佩服他的度量能如此寬大。(加一智/26 號/巫瑞祥)
9. 同儕間難免會起一些衝突，常會有排擠的現象。如果處理不好，又會造成很多的不愉快。有些人的個性就是喜歡說一些不中聽的話，有時候是無心的，不過聽者有意，如果是對我說的話，我會選擇不予理會，或是用開玩笑的方式化解衝突的感覺，少一個敵人就等於多一個朋友。(加一仁/05 號/吳秀萍)
10. 我身旁同學曾因為外貌和體重等種種因素被嘲笑，這種感覺是很難受的，如果換作被嘲笑的人是你，你會做何感想。將心比心，多包容、尊重，少欺負、嘲弄，大家同一個班就該同心協力，而不是自相殘害。(加一仁/10 號/徐翊芸)
11. 每個人都有可能會遇到別人冷嘲熱諷，但很多人都會不敢說出來，怕會被別人討厭。但如果一直都不說的話，就不會有人知道，那就沒辦法解決問題，我覺得遇到任何問題或困難應該要勇敢的說出來，這樣才能請求師長和家長的協助，問題才能夠完全解決。(加一仁/20 號/裴凡萱)
12. 國中時，班上有一位同學因為衛生習慣不好，所以被同學們排擠，每天不停的欺負他，但是他每天還是抱持著熱忱來學校上課，即使別人罵得再難聽，他也是微微笑回應，他從不把不好的情緒展現在我們面前。我很佩服他，現在想想，他心裡一定非常難過吧。(加一仁/21 號/潘靜萱)
13. 我覺得有時候朋友或身邊的人對你的冷嘲熱諷，其實可以不用太在意，聽聽就好，雖然有時候是忠言，但是只要自己為人正直，

不做非法的事情或是做對的事情，這樣就不用怕別人怎麼說了。
(加一仁/27 號/宋任庭)

14. 學習過程中難免會有人對自己冷嘲熱諷，但自己要想一想是否有哪邊真的是沒有做好的。我總是心想，今天你嘲笑我，而有一天我會做得更好，好到讓你想收回那句話。爭吵是最沒有必要的，行動是最好的證明。(加一仁/41 號/鄭旭哲)
15. 我曾經因為上課不專心再加上動作笨拙被笑是老人，但我不因這件事而感到喪氣，反而用這件事自娛，這並不是畫地自限也不是不尊重自己，當個老人，滿腹的墨水，站在同學面前反而贏得了尊重，還因為這個綽號把我急躁的個性變得平靜。(綜高 101/28 號/陳峰)
16. 當我國小在打排球時，也有別人會諷刺我或中傷我，雖然常常把它當成耳邊風，卻還是有人直接在我面前羞辱我，而這時我的朋友和隊友常叫我不要在意，且利用婉轉幽默的方式化解尷尬，也使我的心暖暖的。(綜高 101/30 號/楊啟裕)
17. 以前班上有一位同學老是被冷嘲熱諷，一開始他很難過、自卑，但是他這樣的狀況並沒有維持很久，他開始不去在意那些冷嘲熱諷，因為越是在意那些冷嘲熱諷，就越容易感到自卑。(綜高 102/12 號/伍志龍)
18. 在國中曾有個同學有點被排擠，常常做事明明就有把分內的做好，很多同學就挑毛病、批評。而那個同學知道他們是故意的，就把他們的行為舉止視而不見，我覺得他這樣的做法還不錯。(綜高 102/30 號/許孟帆)
19. 國中時，有位跟我不錯的男同學，因為聲音比較高、柔，動作又較其他男生小，常被班上同學拿來開玩笑。幾次後，這位男同學對那些開他玩笑的人做出警告，表明他的感覺很不好，不希望他們再對他開同樣的玩笑，而那些同學也在當下立刻道歉，並表明沒有惡意，只是說說玩笑，以後不會了。(綜高 104/01 號/王萱璨)
20. 在國中時，我有一位非常要好的朋友，功課非常好，但是身材不好，常常被叫些難聽的綽號，所以我常常花時間去關心他。我和朋友的處理方式就是「尊重彼此」，只要互相尊重，做任何事也能

和睦相處。(綜高 104/12 號/吳尚軒)

21. 在國中身邊也有一些人因為行為或成績較為亮眼，而受到大家的愛戴，可是總有些人看不下去，暗地裡挑缺點，一定要看別人的缺點，容不下別人的優點。我看過大部分的處理方式都選擇無視他們的冷嘲熱諷，當那群人累了，覺得自己在自導自演也就會停止這種不明智的行為，但如果跟他們便落，那就正中他們想要的了，最好的方式還是直接跟他們談談，了解看不慣自己哪裡的缺點，並加以改善。(綜高 104/29 號/陳俊豪)
22. 我在國小、國中也有被同學排擠，在他們講不優雅的話時，我心裡想不要理他，免得再受傷害。我在這段過程有時很難過，後來有向師長和家長說。我覺得排擠同學和說同學壞話很不好。(綜一職/02 號/楊子萱)
23. 我以前有時候也會受到別人的冷嘲熱諷，那些人往往會想要藉此來得到快樂，但是只要不理他們，讓他們無法如願以償的話，他們就會停止這種行為，我們最重要的就是不要理會他們，要知道嘴巴長在他們身上，而且我們無須在意他人的語言，我們只要做好情緒管理就可以了。(電二仁/13 號/李柏勳)
24. 默默接受，往另一方面想，將它想成一種另類的鼓勵，把那些話往好的方面想。(電二勇/20 號/張維哲)
25. 在國中，當老師指定我擔任重要職務時，總有一些人會去質疑，並且用些疑惑的語氣：「老師，他可以嗎?」；「交給他可以做好嗎?」，聽到這些話時，心中難免有些失落，「原來我那麼不值得信任」，但轉念間，我想了一下，「他人的嘴巴我管不了…不如做自己最好」，相信自己能做到，老師指派我任務代表信任我，我能讓他失望嗎?不能，所以盡力去做，達到最好的成效，讓說閒話的人無話可說，這就是我的作法!(子二智/8 號/林宗穎)
26. 國中時，為了拚功課而忽略與班上同學打交道或是聊天，然而在每次的段考後，都會引來同學的冷嘲熱諷。在當時真的很痛苦，但在和父母及老師的鼓勵下，對同學釋出善意，漸漸與班上的同學越處越好，在國二時被班上選為優良學生代表。功課雖然重要，但人際關係更重要。(子二智/40 號/王泰鈞)

27. 我常常被噓，但我卻不會生氣，因為我知道生氣是沒有用的，所以我都是「笑」著面對朋友和同學，久而久之，冷嘲熱諷對我來說也就沒有什麼大不了的。(資二智/16 號/常立傑)
28. 從前我有位同學，他是位同性戀，所以在班上大家都討厭他，甚至對他拳打腳踢。有一天我問他他不會受不了嗎?他回答我：「我只要活得對的起我自己就好，其他人的眼光就無視吧!」我真的覺得這位同學將來一定很有成就。(資二智/12 號/林韋杰)
29. 我自己曾經也和林書豪一樣，但是我覺得還是勇敢做自己就好，表現出自己喜歡的樣子，總會有欣賞你的人。我的處理方式就是不要在意旁人眼光，做自己覺得對的事情，盡自己的全力去做!努力做到最好，然後把握表現機會，勇敢活出自己。(機二智/31 號/廖修緯)
30. 把別人的冷嘲熱諷當作看戲一樣，看完也就過了，過了也就沒事了，既然沒事了，也就不會看得太認真了。(汽二智/14 號/邱冠瀚)
31. 我覺得如果被冷嘲熱諷不必太在意，因為謠言止於智者。(汽二仁/09 號/吳冠霖)
32. 國中時，同學假日相約出去玩，大家會互相評論對方穿著。其中一位的品味和大家的期望有些落差而被說話，而他卻說：「我至少穿出了自己的風格，而凸顯出了自己的特色，我可以不用和大家一樣。」(園二智/05 號/張瑋珈)
33. 以前有個朋友的頭髮很短，所以常常被笑，可是他都不會生氣，倒是我在旁邊被氣得半死。我問他怎麼都不會生氣，他說了一句雖然常聽見卻每人都很難作的：「別拿其他人的過錯，處罰自己!」(園二智/11 號/謝依珊)
34. 我有一個朋友，他對法語很感興趣，但不受到家人的認同，她的家人、親戚們常常冷嘲熱諷，她默默的承受了很多，最後她的處理方式是更努力，讓自己擠進一班只有兩個名額的交換學生，證明給家人看她的堅持!(加二智/13 號/許喻晴)
35. 之前身邊的朋友，有一個因為自己的身材比較豐滿，所以常常換來的就是「肥子」等不好聽的字眼，但他卻從來沒有因此而生氣，反而很冷靜的、笑笑的面對一切，他說：「我從沒有把別人說的話

當真，因為自己怎麼看自己才是最重要的！」而這句話也因此深深烙印在我的心中。(加二智/30 號/李易宸)

36. 國中的時候，因為有同學長得比較壯碩，而被罵「肥豬」、「死胖子」，在體育課也常常被罵「你用滾的還比較快」，但是他從不在乎別人的眼光，每天還是過自己的生活，他說：「活出自己才是最重要的。」這句話讓我銘記在心。(加二智/32 號/孟德睿)
37. 我有一位朋友他曾經因為和同學吵架而被很多人排擠，每天都被羞辱責罵，加上他又是班上的風紀股長，因此更多人不喜歡他，我和他從國小就認識，而且也是同補習班的同學，我認為他人很好，怎麼會受到這種對待，但不管別人怎麼罵他，他都不為所動，我很疑惑的詢問他，他說：「我之所以不被其他人影響是因為每個人本來就不是十全十美的，一定會有一些別人不喜歡的特質，但不能因為這樣就把真正的自己藏起來，有人說過『在這個虛偽的世界，不可以連自己也變虛偽』所以要做自己，相信自己是最好的。」我覺得很有道理，不要理會那些惡言惡語，自己就是最棒的!(加二仁/11 號/張佳心)
38. 在我國小五、六年級時，因為身材外表的關係，常常受到同學的冷嘲熱諷還有異樣眼光，就因為我體重比較重長相比較醜就應該遭受到這些嗎?起初，我相當難過，也越來越自卑，後來我遇到了一位老師，他開導我走出了那段時間的陰影，要我不要在意別人的異樣眼光，勇敢的活出自我才是最重要的!(加二仁/25 號/方立衍)
39. 曾經有個朋友，因為某些情況而被嘲笑，但後來因為他的搞笑魅力，而成為班上開心果。所以呢，不管別人怎麼看自己，只要找出自己的優點，發揮它，自然會被大家接納。(綜高 201/11 號/張育豪)
40. 因為本身國中時，也參與球隊，所以面對能不能上場所形成的競爭壓力，難免會有一些受到排擠之類的事出現。但有時面對龐大的同儕壓力，也只能承受，後來經過老師及教練的幫助，才解決問題。(綜高 201/40 號/蘇泓嘉)
41. 在我國中時，曾有同學因為跟老師感情比較好，而被班上的人說

是「報馬仔」。她有一段時間很是低落，經過一些日子的沉澱，她帶著破釜沉舟的心情對同學說出真實的感覺。沒想到同學沒有生氣，反而覺得她很有膽識，意外地成為了朋友。(綜高 202/11 號/蔡佳芸)

42. 常常有人因為身材過肥或太矮，而被嘲笑。像是以前我們班上有一位同學，他的身材比較寬，因此大家都幫他取綽號，使他非常不開心，於是我們就幫助他減肥，這樣他減肥成功後，就不會再被取綽號了。(綜高 202/25 號/陳信宏)
43. 有時候受到朋友的冷嘲熱諷可以一笑置之，甚至可以藉此自娛娛人，激勵自己更往上爬，努力上進!林書豪的毅力和上進心很值得敬佩。(綜高 202/07 號/許惟婷)
44. 我記得有時候會被別人嘲諷，可是我都把它們說的話當成笑話，有時候也可以當作沒聽見就好。(綜高 203/40 號/郭高峯)
45. 曾經有朋友被別人嘲笑了自己的穿著，結果他也跟著嘲諷自己，讓氣氛不會搞僵，大家都可以好好相處，也造就他的好人緣。(綜高 203/24 號/周奕含)
46. 我當然有被人嘲諷的經驗啦!但我並不覺得怎麼樣，我反而會因此化悲憤為力量更加努力證明給別人看的。因為我成績不是挺好的所以常常會被噙，但我不會這樣就生氣，反而會把那些當激勵，好好加油的。(綜高 204/03 號/宋子函)
47. 有一句話說：「使自己進步的最大的且更聊解你的缺點的，是你的敵人。」所以，有人對你冷嘲熱諷時，請不要先急著發怒，因為他同時提醒著你，這也是你的缺點。另一個原因是，他忌妒你。有些人很自私，他見不得別人好，所以別為了別人的冷嘲熱諷而生氣。當自己被別人嘲諷時，心中很難過，但我也會反省我是否做錯了?若是我沒錯，那我就不需要也沒必要生悶氣。我覺得林書豪很了不起，他受到別人的嘲諷，很懂得自我調適，所以，他是我們學習的對象。(綜高 204/27 號/嚴葭葭)
48. 我會找時間讓自己獨處，到四處走走、吹風、看風景，想想為什麼會受大家的冷嘲熱諷，說不定是自己在某方面做得不是很好，才遭受這樣的待遇，也許換個角度想，大家只是想跟你開玩笑也

說不定。(電三智/18號/張祐禎)

49. 雖然在聽到別人的冷嘲熱諷時他們會很不開心，但並不會去理會那些嘲諷他們的人，而是想辦法證明自己讓別人不再有機會嘲諷他們。(電三智/34號/薛乃璋)
50. 當我朋友被嘲諷時，他會先低下頭，思考一下，然後笑一笑回應剛剛那個人。我覺得這方法非常不錯，能夠訓練EQ。(電三勇/06號/吳丞曜)
51. 我曾看到一句話「對別人有不好的感覺，是自己德行的低落。」，所以我會換個角度來想，把自己練到別人無法批評的程度，也不理會別人當時的批評。(電三勇/07號/吳政諺)
52. 當被冷嘲熱諷時，只要不回應他們，他們就會覺得無聊，停止這種行為。或者也可以立刻離開那個環境，但是千萬不要回嗆他們。因為這樣只會讓事情變得更複雜。(電三勇/08號/吳晉榕)
53. 去接受他人的冷嘲熱諷，每個人都有自己擅長與不擅長的事，面對別人的嘲弄也可以找出自己的缺點。內心受挫是一個人成長的關鍵。(電三勇/10號/李季謙)
54. 身邊的朋友曾經被人身攻擊，只要不理會他們就好，然後找真正的好朋友聊天。而身為他的好朋友，我們應該常鼓勵他。(電三勇/13號/林育正)
55. 我認為，既然無法改變他人，那就先從改變自己做起，不去在意他人眼光，勇敢做自己。(機三仁/15號/胡駿源)
56. 其實冷嘲熱諷這種事在班上常常發生，因為一時好玩而對別人說出一些不雅的話，但那些全都不是惡意的。所以即便是自己被說，假裝沒聽到或笑一下帶過，都是不錯的處理方式。(機三仁/38號/閻瑞佑)
57. 在國中時，有一些不良少年常常聚集在校門口，有一次，有一位學生走過，便被他們嘲笑「大胖子」等等…，不過他並未多加理會。其實有很多事可以裝作沒看到、沒聽到，不然有時會惹禍上身。(汽三智/05號/林祐賢)
58. 冷嘲熱諷，從國小就開始有了，起因也許是忌妒，也許是無聊。我覺得不要理會就好了，他們不過是想要激怒你罷了。(化三智/01

號/吳湘羚)

59. 這種狀況，在每個環境都是難免會有的。我覺得遇到這種事情，可以不要理會他人，做好自己做重要。太在意別人無趣的譏諷、嘲笑，反而會對自己失去信心。所以只要抱持著相信自己，不放棄的態度，一定能成功。(化三智/05 號/蔡宜倍)
60. 這難免是有的，你得從這些嘲諷理激發出自己的潛力，用幽默回復，有時你能不去在意這一切，因為他們是鬧著玩的。但有時你要回應，因為他威脅到你，你就得展現出比他們更堅強!(化三智/31 號/蔡承義)
61. 當別人對我冷嘲熱諷時，我會把那些話當成助力，在自己快放棄時拿出來激勵自己，使自己不願向失敗低頭，繼續拿出衝勁!(加三智/05 號/林家薇)
62. 以前班上有個人總是被冷嘲熱諷，一開始他也會反擊，但久而久之他可能懶得理，當作都沒聽到。之後這個現象也就變少了。我們無法改變別人，不如改變自己。(加三智/20 號/鍾芯瑜)
63. 我有一個國中朋友他曾經被叫細菌人，但當我問他別人這樣對你，你不會覺得心裡很難受、無法釋懷?但他卻說:「不會啊，當他們在發瘋就好了，何必為了太在意別人的想法而影響自己的心情。」我覺得他這個想法還滿好了。(加三仁/12 號/黃睿安)
64. 林書豪的戰場是球場，而我們學生戰場是考場。在一場不會流血的戰爭裡，只有對手的冷嘲熱諷和同學的互相鼓勵。也許在和同學一同奮鬥的過程是十分艱苦的，但不經一夜寒徹骨，焉得梅花撲鼻香，一同攀登所看見的風景總是特別驚艷，一同努力所栽種出的果實也格外甜美。(綜高 301/02 號/方君睿)
65. 從小到現在，參加無數次的比賽，對方冷嘲熱諷是家常便飯的事，我自己的處理方式是用有運動家精神打贏比賽，因為可以讓對手啞口無言，也可以博得滿堂彩。(綜高 301/11 號/林彥佐)
66. 曾經有一位同學，他在國中的時候，因為上課愛睡覺，且作業常缺交而被老師嘲笑說是個國家的米蟲，他把這句話當成警惕自己的話，從那時發憤圖強，立志考上前三名志願，最後的結果是，他考上了松山高中，雖然不是前三志願，但也跌破所有老師的眼

鏡。所以我覺得如果當你遇到被嘲諷的時候，如果能夠當作激勵自己的話，一定會有好的結果。(綜高 301/12 號/林為誠)

67. 國中的時候常因外表被取笑，也因為不擅長與人交際，有時候還真是有苦難言，漸漸的我開始包容，以和氣與笑容面對，之後很多人都誇我脾氣好，EQ 高!朋友也慢慢變多了。(綜高 302/04 號/陳景青)
68. 國中班上有一個女生胖胖的，而她都不太念書，她喜歡的只有理化，自然也不太整理自己的衣冠。但這卻慢慢成為她逐漸被諷刺、排擠的原因!當她開始了解這點，她便多花了一點心思讓自己的外表清爽了點，而同時跟她比較好的朋友也慢慢把她帶到班上話題中。我想除了自己本身的努力，也需要身邊朋友的幫助吧。(綜高 303/21 號/洪郁涵)
69. 我覺得一笑置之應該是最好的辦法，因為嘲笑別人的人無疑就是想看對方怒氣沖沖的反應，所以冷靜面對是最好的辦法，不傷彼此和氣又能減少衝突。(綜高 304/05 號/張宇萱)
70. 國小時候因為身材胖胖的，常常被笑，但我都說胖胖的比較可愛啊!而且也很有福氣。這樣以玩笑話來化解，不但不自卑，甚至別人也會覺得自己很開朗很可愛喔!(綜高 304/04 號/周芳妤)
71. 林書豪尚未成名時，曾被譏諷，但他將自己的壓力抒發於宗教中，獲得釋放。而我的朋友恰巧也曾遇過這種狀況，而他的處理方式是通過溝通，了解他人的想法，了解為何別人會對自己不滿，自己哪裡做不好。經過這樣心平氣和的討論後，既不傷雙方的和氣，也許還能成為好朋友。(綜高 304/33 號/陳漢修)

(二) 初入職籃的林書豪因為給自己太多的壓力而完全失去信心，我們如何面對壓力情境?是逃避?還是努力嘗試突破?他靠信仰渡過低潮，我們是如何渡過的呢?請分享自己面對壓力的想和作法。

1. 當我面對壓力時，我會想到班上其他人也會有，所以我不能逃避，因為有人可以突破，為什麼我不行。面對壓力時，最重要

的就是對自己有信心，相信自己不會做不到，想方法去解決問題。當有太大的壓力來時，千萬要想開點，絕不能走上自殺的道路，因為，自殺無法解決問題，而且還會讓更多人傷心難過。所以當壓力來時，我都會相信自己一定能度過難關。

(電一仁/01
號/王亭之)

2. 努力並適度放鬆，從容不迫的去突破。若無法馬上調適，可能需要更長的時間休息，想辦法解決。

(電一勇/41
號/賴建鈞)

3. 「國中基測」對我而言是一個龐大的壓力，所以每天都利用30分鐘聽音樂等方式來舒壓一下壓力，所以才能讓我快樂的過著每一天，所以紓解壓力是非常重要的，並且可以從中學學習到面對壓力該如何應變。

(電一勇/13
號/林艾溢)

4. 我靠著打籃球來抒發課業的壓力，或者是玩音樂像彈鋼琴等方法，可以以美妙的琴聲撫慰心靈的傷口，這些方式都有助重新尋找回失去的信心。

(子一智/28
號/黃彥霖)

5. 我們在生命中常常遇到很多困難與壓力，我覺得面對到壓力應該要去調適、面對他，不要去逃避壓力，要盡全力努力突破。我國中的時候，功課壓力太大，曾經想過乾脆不要讀書好了，後來經過家人的鼓勵與開導，我努力讀書、善用時間，漸漸的克服了這些問題，信心也慢慢的建立起來了。

(子一智/40
號/賴柏宏)

6. 人的一生之中，總會面臨到無數的壓力，而我認為要解決壓力

最好的方法，那就是轉換自己的心情去看待它，把壓力化為平靜。如此一來，我們就能夠順利地度過壓力的影響。

(汽一智/14 號/周詩洋)

7. 面對壓力不可逃避，就算逃避了問題本身也不會消失，只會讓壓力變更巨大更難去面對。當遇到自己所無法獨自面對的壓力，就該適時的去向他人求助，不是一昧的閉門造車。

(汽一智/38 號/鄭元偉)

8. 每一個人依訂都會有要面對壓力的時候，而我紓解壓力的方法就是看小說、電視，好好休息，不要因為有壓力而悲觀，時時保持樂觀，才能好好的面對，這樣明天才會更好。

(汽一仁/01

號/李品儀)

9. 當我有壓力時，我面對它是樂觀的，我把她化成力量。面對壓力時，我會把每件事完成才會收工，之後我會找時間紓壓。面對壓力時，每天晚上我都會把自己的想法、自己的夢想在自己的心裡默唸好幾遍，等待明天到來時才不會因為壓力而忘了自己的目標。

(汽一仁/24 號/高浩恩)

10. 我認為面對壓力就是不能退縮，或是覺得自己做不到之類的想法，如果一直對自己說自己做不到、很弱，那原本可以達成的事，也有可能因此而失敗。給自己壓力的同時，也要建立目標、條件，既然都有了條件就代表自己還有完成的機會。

(化一仁/08 號/陳柏伶)

11. 把問題具體化，也別把問題想得太複雜；把問題樂觀化，也別把問題想得太悲觀。

(化一仁/22 號/林晉宇)

12. 壓力可以使一個人崩潰，卻也可以成為推進的力量，我們可以把壓力這個絆腳石化成墊腳石，使我們可以更上一層樓。

(化一仁/31 號/

郭棋禎)

13. 當我們過度要求自己、失去信心時，我會好好放鬆一天。我會找一天把所有壓力都拋開，隔天，一切重新，而這天的我將是充滿信心的我。

(園一智/39 號/穆書佑)

14. 在人生中壓力是必要的，但是過多的壓力往往導致使自己失去信心、放棄、逃避等負面的想法。我覺得自己首先要明白過多的壓力是誰造成的？然而為什麼？了解原因後再想如何解決它。我認為人生就像茶葉蛋，有裂痕才夠味。在這漫長的旅程當中本來就會遇到許多困難、問題、壓力，而當我們突破這些人生的測驗後我們的人生就更上一層樓了，看到的事物也就更廣了。當我面對太多的壓力時我不會選擇逃避，我會正視它、面對它、解決它。因為我知道逃避是不能解決問題的，它依然存在且越變越大，就像滾雪球一樣。當我人生在最低潮時我會靠著與大自然、動物的互動渡過我的最低潮。因為我清楚的明白在那時我最需要的不是言語上的關心，而是一個天真無邪的眼神以及不需言語的互動，此時此刻，溶化了我即將結冰破碎的心及時的給予我溫暖支持。

(加一智/09

號/林政諭)

15. 當我們面對壓力時，應該勇於面對它。雖然有時會感到灰心喪志，有時會感徒勞無功，但是在嘆氣之後，還是要站出來面對它。當我面對壓力時，我會找幾個朋友談談心，暫時的拋開壓力的束縛，又或者是看看小說、漫畫，讓幽默充滿我的心靈，然後在面對壓力時，才能開朗又幽默的渡過難題。

(加一智/10

號/邱奕瑄)

16. 面對壓力時，我常聽著音樂，看自己喜歡的書，我想和大家分享一件事，就是有壓力時千萬不要打電動、看電視，因為這樣

做根本就不能讓自己的心靜下，反而越繁心越有壓力。有時對自己說聲加油告訴自己我可以的，也很有幫助呢！

(加一智/12

號/莊雅筑)

17. 面對壓力時，不應該是逃避，逃避無法解決問題，我們應該是嘗試努力突破。如果不突破，那麼壓力就會一直壓著你。當我面對壓力時，我會努力突破，並且適當的發洩。通常我會讀食譜，想像當我做好給大家時，大家吃完後臉上滿足的表情，想像完後，所有的不开心好像都不見，之後把心情整理好再去努力突破壓力。

(加一智/17號/

游庭懿)

18. 壓力時常伴隨著左右，只是有的大的小，在面對壓力，只靠自己是很難突破的，可以找朋友或是老師聊聊，因為把成為壓力的原因講出來，就會像有顆大石頭被拿開一樣。目前我遇過最大的壓力，大概就是免試升學的前幾天吧，每天都緊張得受不了，那時在學校還好有輔導老師，聊一聊好多了。所以有壓力千萬別隱藏。

(加一智/35

號/黃柏翔)

19. 面對人生中的壓力本是要面對，但面對是需要極大的勇氣和相信自己的心，就因為不是如此容易，所以才會想逃避，逃離自己不想面對的一面，有許多時候我們是要和逆境搏鬥。在面對納和我們心中不一樣的現實，我們要克服自己的情緒低落，和面對自己灰濛濛的心，逃避是只能得到一時的快樂，而不能做了結，問題出現還是痛苦。只有改變心中的想法，心態才能再見光明。但它不簡單，是需要時間的，要好好努力突破自己的心悸。

(加一仁/24

號/謝孟捷)

20. 壓力是每個人都會有的，但壓力可能是正向力，也可能是阻力，要看自己如何面對，處理得當其實是進步的原動力。我也常常遇到壓力，我都會嘗試去挑戰，雖然不一定每次都能跨越，但一再嘗試一定會突破，突破後就會進步。

(加一仁/31 號

/侯士文)

21. 「面對它、接受它、處理它、放下它。」—聖嚴法師，在上學走路時，我也一直咀嚼這句話的涵義。人生，真的很多逆境需要去面對，很多生來的不公平要去接受。但是，我們面對它，處理它之後，放下，這是多高深卻又簡單的道理。遇到任何困難、艱辛、不平的情況，都不逃避，因為逃避不能解決問題，只有用誌會把責任擔負起來，利用「身體智慧」去行動、去做，才能真正的解決「壓力」。

(加一仁/34

號/桂寧遠)

22. 面對壓力過多，如果不想沒完沒了下去，一定要突破，我會想找出壓力源頭，是不是為了得到勝利強迫自己做困難的事而無法達成，造成壓力?我通常先不理會這些事，聽個音樂，看個內容起伏大的短劇來牽動情感忘卻壓力，再重新審視該如何規劃。

(綜高 101/09

號/楊滄荃)

23. 每個人都會有壓力，面對壓力我認為要努力突破，以正面的想法和積極的行動突破難關。而每個人有每個人自己的方法和想法，但不管是怎麼樣的方式，只要能更上一層都是好方法。像我就常利用運動和線上遊戲排解壓力，且在難關中尋找突破口，人生才能邁入高潮。

(綜高 101/30

號/楊啟裕)

24. 常聽別人說「逃的了了一時，逃不了一世」，而且人總是在逆境中成長。我遇到困難都勇於嘗試，雖然失敗的感覺真得很不是滋味，可是如果能從失敗中獲取經驗值，這就是逆境獲得最好的寶藏。隨著這經驗值的增加，自己會越來越強，所以挫折是要多去突破，失敗要記取教訓，然後再捲土重來，這會是最好的辦法。

(綜高 101/32

號/趙光華)

25. 因個人都會遇到困境，沒有誰是一生很順的成功。有的人遇到困難是直接逃避，但有的人卻是想辦法突破，更上一層樓。當壓力來的時候，我只覺得身體有大氣壓力把我壓得死死的，但是去面對它，想辦法去做、去努力，當突破時會很爽很開心。

(綜高 101/41

號/陳亞序)

26. 我面對壓力，有時是選擇逃避，有時面對。當我面對壓力時，通常會靠意志力去撐，撐不下去時，會用聽音樂、運動等方式先讓自己能感受到輕鬆愉快。

(綜高 102/12 號/伍志龍)

27. 改變自己的觀念，隨遇而安，以輕鬆的心情面對壓力。

(綜高 102/14 號/朱禹丞)

28. 當我遇到瓶頸時，我會和媽媽一起討論有什麼辦法可以解決問題，當我絕對不會逃避問題。而在我壓力大時，我會聽音樂來紓解自己的情緒，讓自己放鬆心情。雖然有時候心情不好時還是會自責、會心煩，但因為我樂觀的個性，我很容易就心情又好起來了。

(綜高 104/06 號/房靜玟)

29. 我覺得如果我逃避壓力，但是壓力依舊存在，所以我們還是面對它，不如在遇到的時候就想辦法突破壓力。如果自己承受不

住，我們可以和家人、朋友、師長分擔。當我面對壓力時，有時候可能會一時想不開，但是我不想就這麼結束，所以我憑著堅強的意志力走下去並破解壓力。

(綜高 104/33 號/游柏叡)

30. 我自己面對壓力的作法是先冷靜下來，可以聽聽音樂，或先睡一下都可以幫助心情的放鬆。之後再找到壓力的來源，其實許多壓力皆是自己壓在自己身上，很多事換個方向思考，都能找到自己的新目標。

(電二仁/15 號/李維揚)

31. 勇敢的面對壓力，回想自己當初毫不畏懼、怡然自得的心境，並且努力的去突破它，縱使原地的踏步也沒關係。

(電二仁/18 號/林展毅)

32. 我覺得面對壓力要是可以嘗試就努力的嘗試看看，如果失敗後那就想想錯在哪裡，並且有沒有再一次或挽回的機會，那就也給自己一次機會。如果陷入低潮之中，我會先做一些讓自己開心的事，像打打電動、看看電視，再回去看看自己為什麼陷入低潮，有什麼可以挽回或去做的事，並且重新站起來。

(電二仁/22 號/高偉倫)

33. 可以跟自己的知心朋友談心，互吐苦水，一起將煩惱拋之腦後，也可以出去打打球、慢跑等。藉由運動緩和壓力，最重要的還是自己的觀念，凡事只要盡力而為，即使結果不美麗，也已在自己的生命中著上美麗的光采。

(電二仁/41 號/蘇柏霖)

34. “壓力”這兩個字對現在的我來說，並不陌生。因為現在的我正處於在這當中，如果問我，我要如何面對這考試壓力、升學歷力？我想我會回答：「適應它，並放輕鬆點。」如果現在不適應這種感覺，到了真正要考試的當天，你就會被那龐大的壓力給打敗了，因此假如不想被打敗，那麼你就得放輕鬆，來與他共處，相信我，”逃避”是無法逃過它的魔掌的，唯一一個可以打敗它的

方法就是將它視為你生活中的一部分。

(電二勇/04 號/何三田)

35. 當壓力來臨時，試著告訴自己：「一切將會好轉的！」，逆境也許讓人更強壯，並不完全是壞事，壓力造就了人才，壓力給他重新向上的力量，成了大家注目的焦點。

(子二智/27 號/彭文謙)

36. 在我們活著的每一天，都會有壓力，一定要想辦法去克服，不管將過幾次壓力的考驗，只要有成功克服過一次，那往後的抗壓性會越容易解決，人生中難免會遇到低潮，但問題總是需要被解決的，所以不要只會逃，尋求能夠解決問題的方法都是好方法。

(子二智/35 號/鄭諭祺)

37. 人生的旅途中，難免有低潮和挫折，當我遇到自己處理不了的事、應付不了的困難，我會與家人傾吐，傾吐完後深呼吸，冷靜下來思考該如何突破，找出問題的所在，不斷磨練再磨練，最後迎向成功、克服壓力。

(子二仁/21 號/許景翔)

38. 多練習，並且每天早上都對著自己說『你是最棒的』，給自己自信心，在你最弱的地方多加油，努力不要選擇逃避。

(子二仁/22 號/郭子豪)

39. 面對壓力有很多種解決方法，但是壓力並不完全是好的，有壓力我才會有動力把事做好，但壓力太大也會對我們有負面的影響。

(汽二智/02 號/丘航)

40. 當然是努力突破，逃避只會帶來更多麻煩。我面對壓力的想法是壓力會使人進步，作法是適度的放鬆，勇於面對任何事。

(汽二智/39 號/蘇孟承)

41. 努力嘗試突破，當自己被壓力束縛、陷入困境，我通常會找朋友聊一聊，一起分擔並想辦法解決。聊天可以讓心情保持愉快，集思廣益也能有比較多且完備的辦法。

(資二仁/03 號/任芳妤)

42. stressed is just dessert if you can reverse. (壓力就是甜點，如果你能反向思考) 把壓力吸收成為動力，進而突破困難！

(資二智/06 號/巫啟銘)

43. 壓力是每個人在成功面前的一道關卡，我覺得面對壓力，首先要找出你的壓力來源，你為什麼會感到壓力？然後再思考你做這件事的初衷，別因為他人而改變，重要的是自己的想法，自己的感受，再加以改善，這樣壓力也能度過的。

(資二智/40 號/蘇翊鈞)

44. 壓力是不知不覺一點一滴累積而成的，對事物的想法也是決定它是壓力或推力的關鍵。就像我寫的，想法改變就是最好的作法，逃避不了的，一定要面對。

(資二勇/24 號/傅遠澤)

45. 在我們成長的過程中，壓力是必經之路，雖然壓力使人煩惱，但也使我們成長。面對壓力絕不能逃避，因為那只是無意義的，我們要嘗試努力突破，提升自我，擊倒壓力。當我面對各種而來的壓力時，我會嘗試紓解壓力，例如聽音樂、打球等休閒運動，之後開始想辦法解決使我產生壓力的事情，如此一來便能輕鬆的面對壓力。

(機二智/03 號/張家祥)

46. 壓力是每個人都會經歷到的，選擇逃避並不能完全的解決問題，只是把壓力的時間越拖越久，越來越嚴重而已。試著去面對、突破，靠著自己的毅力度過。有壓力，才能使人進步，選擇嘗試的，自己才會越來越好。沒有人一生是沒有壓力的！自己如果面對壓力，能先找找別的事來減輕，事後再來一步一步的去面對。

(機二智/07 號/李柏諺)

47. 如果是我遇到了這種低潮，我想我應該會先做一些自己所喜歡的事情，讓自己的心情先平靜下來，之後，再對這件讓自己陷入低潮的事情，想辦法去突破它，度過這件事。絕對不行一遇到壓力，

就不願做下去，直接就放棄了。如果碰到壓力，你就逃避，不願意去做了，那你就永遠是那一群失敗者中的一員，不會成功。

(機二智/11 號/林諺辰)

48. 當我遇到壓力時，我會選擇試著突破，因為同樣的問題還會再度出現，只是遲早的問題。如果一直逃避下去，不知道要逃到什麼時候，才會是盡頭。勇於挑戰搞不好還會讓我學到新的體驗，新的人、事、物。當我陷入低潮時，我的精神寄託就是我親朋好友的關心與鼓勵，讓我能夠突破自我。

(機二智/28 號/馬啟宇)

49. 當我們面臨壓力時，可以先休息一下，去運動去放鬆，或是可以找人談談心事，不要一直悶在心中。我自己當面對壓力時，會和知心好友聊天，和家人出去走走，去聽聽音樂，這樣有意身心。

(機二仁/21 號/馬健凱)

50. 不能逃避，而是要更勇敢的去面對，我們要靠毅力去渡過，而不是放棄。因為是自己努力了，結局都不是重點，而是過程。

(汽二仁/14 號/李俞陞)

51. 當然是努力突破，壓力就像一道數學題，當壓力太小時，就像題目太簡單時，會覺得太輕鬆而變得毫無鬥志；當壓力太大時，就像一道超難的問題，不論你努力去算，認真去想也未必會解開，當我們試了幾千萬遍仍然無法解開時，就會分成兩派，一派是放棄，被壓力擊敗了，而另一則是選擇繼續試，最後終於成功。當成功打退壓力時，回想當初一再努力時的景象，你會發現其實這沒什麼。當面對壓力時，我會把壓力當成我的良師益友，他可以督促我不斷向前，平靜的風浪是無法創造一位良好的水手，人生不如意的事情十之八九，壓力的道理也是一樣。除此之外，我也會聽聽音樂、打打球，去放鬆放鬆。

(汽二仁/19 號/莊孟衡)

52. 我覺得人生在低潮的時候，這時就要保持一顆正面的心，不管在任何的壓力下，都一定有解決的方法，朋友、父母、老師，都是

我們解決壓力的好幫手，努力突破壓力和難關是人生很重要的過程，所以要好好的面對。

(汽二仁/32 號/劉哲源)

53. 在求學的過程之中，只要是學生都會面臨壓力，面對壓力逃避只是解決一時的壓力，要讓壓力根除是不可能的，所以主要是讓壓力跟快樂成為一個平衡的狀態；在面對壓力的時候，我通常都是看點電視或是聽音樂、玩電腦，等到覺得心情比較放鬆的時候再開始讀書，對於在低潮的人們給多點空間與鼓勵。

(化二仁/01 號/劉小嫻)

54. 面對壓力我會找朋友一起唱歌，發洩自己的情緒，我覺得音樂就是一種魔力，能讓我放鬆，然而充完電後，就又可以很有精神的去處理各種讓自己感到有壓力的事情。

(園二智/02 號/林聖惠)

55. 我們應該要嘗試努力突破而不是逃避，我們可以多和家人朋友談心，來減少自己的壓力，也可以多去外面走走，運動，來減輕我們的壓力。

(園二智/04 號/張晏馨)

56. 在人生中，每一個人都會有不同的壓力，雖然可能會害怕、恐懼，但我們不應該就此退縮，如果就這樣不敢面對，事情不太可能會有解決的一天，所以提起自己的勇氣，勇敢的去面對並解決它吧！

(園二智/19 號/李士孟)

57. 我並不是一位忠誠的信徒，所以在面對困難時，不會和林書豪一樣，將一切的一切歸屬於上帝。面對困難，自己的感受、情緒是影響自己的最大主因，所以我會試著改變自己的思維，其實你會認為它是困難，是因為你覺得它是困難，只要你能認為它是訓練、挑戰，或成功前的磨練，那它就是你想的那樣。一切的喜怒哀樂皆源自於你自己的思想，所以要讓自己保持正面樂觀的態度。我說的不是要苦中作樂(那太欺騙自己了!)而是一種全新樂

觀的想法，去迎接每個你認為是困難的困難。

(加二智/03 號/吳宛鑫)

58. 我覺得林書豪他做了很棒的示範，他沒有因為壓力太大，而失去信心，反而靠他堅定的意志力打破眼前一切逆境，這真的很不容易。我很欽佩他對事情的熱忱還有看待自己喜歡的事那樣的認真，如果今天換成是我，我想讓我努力下去的理由，是家人的支持，還有想完成自己的理想的決心，還有朋友陪伴也是我堅持努力下去的原動力。

(加二智/16 號/陳奕綦)

59. 每當自己面對壓力時，不管課業壓力、家庭壓力…等，我總會隨著音樂擺動身體，舞出屬於自己的音符；又或者是換個角度看看這世界，有壓力才是進步，要怎麼收穫，先那麼栽！我們應嘗試努力突破自己，而不是整天怨天尤人，自怨自艾，是種子就不怕土硬！當自己踏上成功的那一刻時，那是無比的榮耀啊！人有無限的可能，未來每個人都有可能成為林書豪，勝利！總在堅持之後！

(加二智/35 號/陳禹丞)

60. 當我遇到了壓力時，我不會地依時間就面對他。我會先沉澱下來想一想這些壓力是哪裡來的，再進一步去想如何面對這些壓力已如何解決。

(加二智/43 號/蘇子圻)

61. 聖嚴法師：「面對它、接受它、處理它、放下它」。這個它可以泛指一切不如意的事，當壓力來臨時，我們首先要面對它不要逃避，並接受有壓力的事實，再來要找到處理的方法，最後要將處理完的事放下，不要放在心上。我會藉由大聲唱歌、聽音樂、運動去紓解壓力，並多往好處思考，保持正面能量。

(加二仁/25 號/方立衍)

62. 努力突破才會有真正的收穫，林書豪是靠信仰渡過低潮，我們可以藉由正當的興趣去渡過低潮。面對壓力可以尋求朋友聊天或親

近的人傾訴。

(加二仁/13 號/張慧怡)

63. 我們常有許多的壓力另我們喘不過氣，面對如此多的壓力，我選擇嘗試努力突破，因為就算逃避也只是一時的，逃避無法化解這些壓力，終究還是得面對。我在面對壓力時，通常會看書或輕聽音樂來紓解壓力，因為可以使自己的心沉靜下來，冷靜思考並克服壓力。

(綜高 201/34 號/郭子豪)

64. 在面對總總壓力時，難免會有許多壓力，有人會選擇放棄，但這解決不了問題！所以如何面對壓力就成了一門很重要的課程呢！當我面對壓力時，我不會選擇放棄或傷害自己，我喜歡和朋友聊心事、聽音樂、唱歌和去山上散步放鬆。另外，運動也是個好方法，每次淚到滿身大汗時，所有的壓力也都不見了呢！面對壓力要面對，嘗試和突破，這樣不但能度過低潮，也能在困難中變得更好。

(綜高 202/12 號/鄧雅元)

65. 當面對壓力時，大多數人通常是選擇逃避的，但只能逃過一時，卻逃不了永遠。當壓力及問題達到一定的限度的話，是會崩潰的。所以啊，適時的釋放壓力是必要的，你可以看看書、聽音樂、到戶外散心，或是和朋友聊聊，說不定會得到意外的幫助。遇到壓力時別一味的逃避，而是像林書豪一樣去面對、解決，因為沒有解決不了的問題，只是看你有沒有那個心而已。

(綜高 204/05 號/李柔靜)

66. 其實有時候面對壓力，我們不應執著於從某個角度去思考問題，如果試著從另外的一個方面去想去看，都會有不一樣的想法。逃避就像毒品一樣，一次兩次沒關係，但久而久之卻會使人產生依賴性，可是問題依然沒有答案，只是會一而再再而三的重蹈覆轍。每個人都應該去試著解決，也許不能完全搞定，但多少能讓自己減輕些壓力。現在的我們面對的壓力無非就是課業上的，但

世界上這麼多位學生，卻只有極少數的人因為課業壓力而受到傷害，這是不是說明了現在的我們其實已經有能力去面對輕微的壓力，那當我們像林書豪一樣面對龐大的壓力時，我們應該也可以以不一樣的心情去面對去挑戰，試著將壓力大而化小，小而化無，這樣的對我們來說，還算壓力嗎？

(綜 204/29 號/李竑毅)

67. 逃避只有一時，但逃不了一世，既然逃不掉，那何不鼓起勇氣去面對呢！或許面對壓力很吃力，但那也許是我們成功的助力也說不定，試著換個角度想，也許就能減輕不少壓力。(電三智/15 號/留楷恩)
68. 壓力是大家都會有的，而我認為壓力它是種讓人進步的動力，像不想考輸誰的這種心態就會使我更認真念書，所以我會逼迫自己，面對它，把壓力變動力。(電三智/16 號/袁紹文)
69. 學校常在朝會上宣導運動的好處，其中說到可增加抗壓性減少壓力負擔，我也這麼認為。我喜歡騎腳踏車到我沒去過的地方、看不同的風景、呼吸著不同的空氣，感受著在不同地方所灑下的陽光，暫時忘掉不愉快或沉重的事情。(電三智/18 號/張祐禎)
70. 壓力無時無刻都在不停的增長，而釋放壓力的方法—有些曾經有效的方式也不見得在此時此刻有用，轉換看法算是最常使用的。對於「人、事、物」的執著，反而使得自身輕鬆不起來，若心態抱著單純簡單的狀態，再麻煩的事縱使花了比較長的時間也是可以解決的。(電三勇/24 號/許哲維)
71. 當我在面對壓力時，我不會想著我將碰到什麼困難或阻礙，而是會思考當我突破那些困難，阻礙時，我將從中得到些什麼。(電三勇/40 號/蔡秉峻)
72. 面對明年關鍵的大考，高三的我們相對的壓力比其他人還要多很多，我的方式是做我喜歡的事，比如上個網、看個電影之類的，但前情是要把今天的事今日完成，才能放心的睡覺。(子

三智/30 號/盧韋辰)

73. 我跟林書豪一樣都是基督徒，我常遇到壓力，也都是來到主面前，向祂尋求幫助。雖然有時候不是馬上就解決，通常神都是做長時間的工，不只解決，也能改變人的性格，我也是從小在主裡成長的，我也很希望我身邊的人都能夠信主。(機三智/35 號/韓建翔)

74. 面對壓力的時候，應該嘗試努力突破，我們靠著家人和自己的信心來突破，有時放鬆一下，不要讓自己太緊張。

(機三仁/01 號/李文君)

75. 壓力通常是潛力激發的重要元素，但過多的卻帶給自己負擔、沉重，面對它或者逃避，是非常難抉擇的，但我寧可接受它、挑戰它，讓自己能多一次機會迎向成功。(機三仁/03 號/于恆)

76. 當人面對困境時，第一個想法，我想應該就是不想管了，放掉不了了之。但不去面對問題依然存在，依然讓你睡不著覺。如果我遇上了極大的壓力，我靠自己，自己的想法，當你想通了那些看似沒辦法的事，總是會有一條路給我們通過。我會想著：「其實人生就是充滿了挑戰，一關難過還有一關，畢竟現在正值青春年華，以後還有很長的路要走，要做的事情還很多，現在的事就顯得渺小，容易解決了。(資三仁/09 號/何宗澤)

77. 「沒有礁石的阻擋，哪能激起美麗的浪花」，壓力就像是一把雙利刃，當它越鋒利，越能幫你排除問題，但同時你自己也會因為它的刀鋒所傷，因此如何有效的紓解壓力，也是一件十分重要的課題。(資三仁/32 號/潘彥君)

78. 面對壓力就要往好的方面去想，給自己多一點鼓勵和精神上的加持，世界上沒有做不到的事，只要肯努力去做，一定會成功的！(汽三智/10 號/郭晉璋)

79. 面對任何事，在不知道結果之前只要努力嘗試向前邁進，這比起放棄要完美許多。堅持理念是奮鬥的過程而不是結果，所以

只要準備好了，那機會自然就是你的。(汽三智/14 號/陳彥宇)

80. 我面對壓力時，一開始會覺得很煩、很想逃避、眼不見為淨。可是轉念一想，其實壓力不會因為不理它就消失，它還存在，所以我會評估解決壓力源的最快方法，朝這個方向前進，把問題解決，這樣就沒壓力了。(汽三仁/15 號/高守敬)
81. 面對壓力，我們不該逃避，應該勇於面對。可以靠著朋友、家人的支持與鼓勵度過。他們是最好的紓壓對象，也是可以讓你再度獲得信心與動力的人。(化三智/01 號/吳湘羚)
82. 每個人在人生的旅途上，不可能事事順心、一帆風順，總是會有一些困難的考驗等著我們去突破。我們要試著去克服，才會有所進步。當我們面對壓力時，要找適合的方法紓發，如：聽音樂、跳舞…，不要因為一時的失敗就自我放棄，我們要在失敗中記取教訓，化阻力為助力，慢慢克服、改進，才會距離成功越來越近。(化三智/02 號/林子婷)
83. 我們應該把壓力轉為動力，想辦法讓自己變得更好，又或者是去運動、聽聽音樂來紓解壓力，和他人討論也是不錯的選擇。不管是甚麼，能讓自己保有信心才是最重要的。(化三智/03 號/林孟淳)
84. 升上了高三課業壓力也隨之而來，人的一生中壓力是位不可缺少的過客，唯有遇見他，才能有更好的成果，所以壓力是必然的，但是需要被釋放。讀了園藝後有了更多的管道釋放壓力，就是所謂的“園藝治療”，像是拔草、吸收芬多精…等，我想親近大自然就是舒壓最好的方法！(園三智/14 號/張雅芬)
85. 我覺得要嘗試突破，因為再怎樣逃避最後還是要面對，像現在三年即須面對升學、課業的壓力，不可能因為害怕而放棄，其實只要熬過一切都能雨過天晴。我減輕壓力的方法是聽聽音樂、看看小說，找到自己宣洩的方法比較重要，也能讓自己更輕鬆。(園三智/18 號/黃芙郁)
86. 我覺得，很多事情都有正反兩面，全看自己選擇被困在困境或

是從逆境中學習。向林書豪他就選擇了在逆境中學習，而在往後他再遇到類似的困難時，他就可以迎刃而解了。(園三智/23號/李厚亮)

87. 有時壓力可以擊敗我們，但換角度想，有時壓力卻也可以使我們成長。只要你以正確的方式面對，不要逃避，而是要去想办法解決，做個計畫表一步一步達成目標，當有時身上積滿太多負面的情緒及壓力時，記得讓自己休息一下，再繼續走下去，戰勝壓力人人皆可！(加三智/16號/黃莉雯)
88. 很多壓力都是自己給自己的，必定會造成反效果。低潮是難免的，最重要的是我覺得要藉著這機會，給自己精神喊話，有些事情急不來，就像小孩要長大成人，需要時間，從中漸漸成熟，一步一步踏穩，才能真正的成功。適當的壓力很重要，逃避就輸了一切，努力不一定成功，不努力一定不會成功。透過任何方法度過低潮，從中得到經驗，一步一步邁向成功。(綜高 301/01 號/呂若涵)
89. 在茫茫學海裡，我們每個人都有如一艘艘小舟，有時，面對壓力就有如面對驚濤駭浪，浪無情的向小舟打來。有人因為害怕浪會摧毀自己僅有的小舟而打退堂鼓，但在無數的小舟中卻有人不畏風雨，靠著自己堅定的信仰，在一排長浪中打出一道缺口，朝自己的夢想，不斷邁進，最終終於來到一個名為夢想的島。
- (綜高 301/02 號/方君睿)
90. 我自己面對壓力時，就選一項自己喜歡做的事去做，因為人就像橡皮筋，有一拉就要有一放，如果只有拉，橡皮筋一定會斷，只要懂得放鬆，就可以突破逆境，豁然開朗。(綜高 301/11 號/林彥佐)
91. 學生時期，難免會遇到一些挫折、壓力，而我想最好的方法就是先找個可靠、可信任的聆聽對象，並找個時間放鬆，沉澱一下自己。知道自己的優點並發揚光大，找出自己的缺點並進行

修正。適時的看些激勵人心的書或電影，也可添增自己的熱血、信心及繼續撐下去的力量。(綜高 303/21 號/洪郁涵)

92. 我曾經面對壓力時用逃避的方法，可是反而越逃避會越憂鬱、不開心。於是我試著用其他方法來面對壓力，到書店看看自己喜歡的書籍，有時大哭是不錯的方式，不管哭的原因是甚麼。運動也能紓解壓力，所以我現在一個禮拜至少也要去打打籃球，還有向朋友說說自己的煩惱，一起和朋友們開懷大笑。最後，祈禱、信仰也是不錯的方法，向上帝訴說自己的煩惱，說不定壓力因此而消失不見喔。(綜高 304/08 號/黃雨秦)
93. 有壓力是好事，面對壓力，才能成長、突破，就是因為有目標，想達成。我認為自己本身要有夠堅定的意志力，和夠強的抗壓性。加上樂觀的態度，有時也可以和好友聊聊，抒發心中的情緒。(綜高 304/09 號/劉楓嵐)
94. 面對壓力，我會給自己一點時間逃避，也趁這時做好面對壓力的心理準備。基於我沒有信仰，所以就找好朋友或家人聊聊，好比課業，面對學測的步步逼近，時間是有些不足，但請教他人更有效率的讀書方法，老師的記憶法，把時間充分利用。有了他人好方法的加持，心情自然放心多了，壓力自然也不會這麼大。總之說出口，壓力就會縮小了。(綜高 304/12 號/謝佩娟)

(三) 從「林書豪的生命故事」中，你獲得什麼樣的體會或啟發？

95. 林書豪愛籃球甚過很多事，所以當他遇到低潮時所受的打擊比起許多其它打擊比起來可說是最痛的，因為最喜愛，所以也傷的越重，但還好他保有著他喜歡籃球的那顆心，讓他找到離開低潮時還能一直努力，我是這麼覺得，對於自己所喜愛的東西對自己造成的傷永遠最痛，但是當你找回時卻還是會一直下

去，中間的打擊、低潮總有辦法走出，當走出時，你就會更上一層。

(綜高 101/41 號/陳亞序)

96. 當林書豪遇到困難很低潮的時候，他從來不把放棄擺在心上，而是想辦法突破困難且積極面對，不管是運動亦或是讀書他都沒有放棄，而在她低潮時，給予他力量的是對籃球最初的热情和對上帝的信仰，在他人生中，不論是高潮或是低潮，最終都是用積極的態度面對，也是我認為我們最應該學習的東西之一。

(綜高 101/30 號/楊啟裕)

97. 他真的是一個很優秀的運動家，身為一個東方人混在西方的 NBA 內，受到的歧視自然不少，靠著毅力和不斷輸入正面思想，讓冷酷無情的四周轉為截然不同的境界，找回最初對籃球的熱愛。

(綜高 101/9 號/楊涓荃)

98. 永不放棄為自己的夢想而努力，林書豪為了要打球所以他把書唸好，而且 NBA 的路途也沒有那麼順利，他也被釋出過，可是他並沒有因此而放棄，最後終於在一次偶然的機會讓大家大開眼界，因此在 NBA 大放異彩，這讓我學到為了夢想應該堅持、努力，當然得付出相對的代價，希望我也能如此堅持與努力。

(綜高 101/32 號/趙光華)

99. 儘管他在籃球路上起起伏伏，但靠著他過人的毅力與堅定的信仰，才靠他們度過以前痛苦的日子，這讓我了解到凡事只要有萬全的準備，然後好好的表現，相信成功應該不會離自己太遠。

(綜高 102/20 號/林忠旻)

100. 擁有興趣、目標才有方向，有了方向才能對症下藥。林書豪從小就知道自己要什麼，而 NBA 正是他所追求的。成功並不在於得到能壞的冕冠，而是要不朽的冕冠。隨時隨地都要整裝待發，以面對任何突來的挑戰。

(綜高 102/30 號/許孟帆)

101. 人生永遠不要放棄，試著勇敢的去突破他，不要放棄任何一個機會，堅持到最後成功就是屬於你的了，林書豪就靠給他一次上台的機會，他好好把握他就成功了。

(綜高 102/27 號/張峻維)

102. 宗教的力量很強大，有時候，當自己遇到了難關，卻不知該怎麼辦時，信仰也許可以給你一個答案。

(綜高 102/12 號/伍志龍)

103. 人生有夢，但不可只有夢，而失去最重要的實踐，築夢踏實，也不可放棄，要持之以恆，這樣就離成功又邁進了一步。

(綜高 102/15 號/吳駿毅)

104. 不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香。

(綜高 103/15 號/汪家任)

105. 可以知道他懂得檢討低潮的原因，這可以讓我知道走入低潮時，千萬要冷靜不能因低潮而喪志。

(綜高 103/13 號/吳宗祐)

106. 對於林書豪這個人，他是位努力不懈的鬥士。如果說籃球夢是一條大魚，那林書豪就是個和大魚奮鬥的漁夫，釣線斷了就不再重新綁好，重新和大魚奮鬥。在他被各個隊伍丟來丟去時，他很灰心，但他並沒有放棄，努力訓練自己，使自己保持在最佳狀態，把握每一個神給的機會，好好表現自己，果然，上帝給的機會他把握，自己表現出最好，尼克給了他更多機會，自己的機會自己創造，林書豪給了自己夢想，也完成了夢想。

(綜高 104/19 號/林道遠)

107. 我覺得林書豪他很努力，雖然他過去曾經有被朋友和球隊給嘲笑、拋棄，但是他並沒有放棄希望，他持續努力的付出，今天他變成了全世界著名的籃球巨星，他為自己打出了一片天，而我也對他滿欣賞的！

(綜高 104/21 號/胡庭瑋)

108. 不鳴則已，一鳴驚人，幾場打球就獲得那麼驚人的知名度，自己不知道努力了多少才得到，現在我慢慢讀書，或許沒有什麼效果，如果我需要用到書時，就不用怕沒有知識了。

(綜高 104/24 號/戚耀文)

109. 我從林書豪的故事中學到，自己的夢想不會因為挫折和困難就放棄，而且要用具體的行動來實現夢想，不能只想而不行動，要有永不放棄的決心。想要做自己喜歡的事之前，一定要將學業先完成，否則父母可能會不放心自己的未來有沒有一口飯吃，更不用說是要實現夢想了。

(電一仁/1 號/王亭之)

110. 我從「林書豪的生命故事」中，學習到努力不懈、默默努力的精神，這樣對我課業有很大的幫助，並且在生活學習上也給予極大的啟發，而且林書豪在球場上遇到困難時，都會禱告耶穌，這也告訴我們有一個信仰，可以在遇到挫折時給予一個寄託。

(電一勇/13 號/林艾溢)

111. 從來就沒有天生的聰明，後天的努力才是重要的方向。擁有堅定的信仰，可以幫助自己穩定志向。

(電一勇/27 號/陳永錚)

112. 運動員不一定是頭腦簡單，四肢發達，也有很多高材生很擅長運動的，努力的去突破困境，夢想就不再遙遠。

(電一勇/41 號/賴建鈞)

113. 人的夢想，即使在你說放棄時，它依然會纏著你一輩子。在追逐夢想的期間，會顯現出自己最堅強的一面。

(子一智/12 號/林志軒)

114. 我覺得對一件事情要充滿熱忱與不放棄的學習精神，才能達成自己所訂的目標。

(子一智/15 號/林紹緯)

115. 林書豪真是大家學習的榜樣，他不放棄的精神，是許多人缺

少的，也是許多人需要的。

(子一智/23 號/許籐耀)

116. 體會：只要努力，就能出頭天，改變自己。啟發：有機會表現時，就要努力去做，凡事才會順利。

(子一智/33 號/楊壹麟)

117. 他讓我學到要學會忍耐，才能到達更高的境界。也要堅持到底，才不會錯過機會。

(子一智/37 號/劉世宸)

118. 從一個默默無名的球員，到現在的「林來瘋」，林書豪的人生，永遠想信上帝的安排，認真的打好每一場球，希望在日後的我，能夠認真過完每一天。

(子一智/39 號/鄭家吉)

119. 林書豪從高中、國中生被別人嘲笑說：你好胖或你跑好慢哦！但他最後慢慢的變成一位籃球選手了，希望以後可以打出好的成績。把嘲諷當成激勵自己的動力。

(綜一職/1 號/張又婷)

120. 做一件事不要半途而廢，把目標訂好不要輕易放棄，好好把握每個機會，自然有一天會成功。自己有毅力、耐心和決心，就算在大的阻礙也可以突破。

(汽一仁/1 號/李品儀)

121. 第一個打進美國職籃的華人，這是一件了不起的事，因為我們先天的體質就跟外國人的比起來實在差太多了！而且打入美國職籃是非常多華人的夢想，但從來沒有人達成過，林書豪是史無前例的臺灣好手在美國興起一波華人熱潮，也為臺灣帶來了光榮。

(汽一仁/16 號/林延澤)

122. 只要自己想要，做就對了，成功的與否在於自己的毅力與耐心，還有自己能否能忍耐別人的嘲諷。要喜歡每件事才有正面的力量，儘管那是辛苦的、難熬的。

(汽一仁/24 號/高浩恩)

123. 林書豪令我非常的敬佩，因為他做事不會半途而廢，而會去了解自己的缺點而改進，能成為 NBA 的球員真的很不容易，需要經過很多的訓練才有機會的，在 NBA 球季裡她也很努力的打好每一場球，希望可以做到最好，我該好好和他學習他那永不放棄的精神。

(汽一仁/37 號/鄭哲勛)

124. 他的父母和一般的虎爸虎媽有些不同，可能因為是在國外生活，所以很多想法都會比較自由，但也保留著孔子所說的因材施教，是個懂得放手讓孩子飛翔的父母。在他身上有著懂得把亞洲人的不足發揮在球場上的軟實力，不管他是台灣人、美國人、中國人，他永遠是亞洲人的典範。

(加一智/2 號/王淑霞)

125. 遇到困難無法突破時，絕不能逃避要勇於面對，人生本來就存在著各種挑戰，逃的過第一次，逃不了第二次，只有面對它解決它，才能解決問題，遇到問題解不開時，就靜下來好好思考問題在哪？才能快速解決。

(加一智/12 號/莊雅筑)

126. 他的籃球路上經歷許多挫敗，但總能靠著自己的毅力再度站起來，他也勤奮的練球，並不放過每次表現的機會，他能成功並不是偶然。

(加一智/29 號/林哲慶)

127. 信仰對於人真的很重要，林書豪就是靠信仰平復自己的情緒，對於別人的冷嘲熱諷，他都一一釋懷，不過，他能克服心理壓力還是必須靠自己，雖然他並不是每一場球賽都打的很好，在一段時間，每一場球賽都輸，是因為他迷失了自我，本來為自己而戰的心態，變成為了讓他人開心的壓力，使他的壓力逐漸增加，但是最後，還是靠他的信仰，得到了啟示，讓他找回自我，所以，信仰對他的幫助真的很大。

(加一智/30 號/張慈軒)

128. 我非常佩服林書豪，他不但是哈佛大學的高材生，同時也可以兼顧運動，甚至打上美國職籃。而他的個性更加值得我們去學習！個性十分主動而積極勇往直前！當他剛進 NBA 時，因為給自己的壓力太大，使自己表現不好。被送去發展聯盟的他，非但沒有氣餒而放棄，反而更加地練習，一心想幫助球隊贏球，他最後也做到了！我覺得人一定要秉持這種努力不懈，越挫越勇的精神！最終，一定能有大大的收穫。

(加一智/41 號/鍾秉桓)

129. 一個身心健全有著光明前途的人，不單單是靠自己，家人也是很重要的一環，家長對小孩的影響很大，不管做任何事，以盡全力和享受其中過承為重要，讀書也是一樣，享受讀書後得到的碩果，和考試有成果的成就感，這些都可以促使想讀書的思想湧現。

(加一仁/10 號/徐翊芸)

130. 態度問題是非常重要的！在他的故事中，學到的就是「態度」，態度能使人成功，也能使人失敗，所以「態度」真得很重要。對我的啟發，也就是不能輕易放棄，也就是勇於面對，活出自己，並樂觀面對每件事。

(加一仁/15 號/陳怡臻)

131. 林書豪總是不畏艱難，努力的突破難關，而且他總是感謝每一個教導過他的人，甚至是嘲笑他的人他也感謝。我們應該要跟他一樣，訂好自己的目標，並努力的去實踐，對於嘲笑自己的人，應該以寬容心來包容他們，不要跟他們計較。自己應該要做好自己該做的事，然後再努力朝著自己的目標向前邁進。

(加一仁/20 號/裴凡萱)

132. 「成功者的後面都有著不為人知的一面。」不論是在運動、工作、求學…做任何事都要以自己快樂為前提做。快樂的學習可以讓我們在那當中學習到更多的東西，對自己總是要有目

標，要訂一個近的目標，訂一個遠的目標，先達成小目標，多給自己更多的肯定，相信自己必能做到最好。

(加一仁/23 號/戴妤)

133. 生命中的一切不完全是順利、完美的，而是要靠著自己的「雙手」去創造，而非用想的就能實現的。沒有夢想並不可怕，可怕的是你「只有」夢想，而不去實踐。林書豪在遇到挫折時，把問題換個角度想再去解決，每個考驗並非只有一面，其他面要自己去發現。夢想，是靠著一點一滴的辛勞和付出，才會誕生。

(加一仁/36 號/郭文厚)

134. 林書豪令人不可思議！他非常的成功，是因為他從小到大的努力所帶來的成果。除了努力，他還懂得養成好的習慣，懂得渡過人生的困境，向目標前進。他也不怕吃苦，就是這種態度，讓他成為傳奇。

(化一仁/38 號/黃聿凱)

135. 一個哈佛高材生，他很清楚自己的目標，也許他的皮膚，無法在 NBA 發光、發熱，但他不斷努力，也有信仰，謙虛的態度，渡過人生的低潮，他的努力，值得我們學習。

(化一仁/41 號/廖浩平)

136. 在這篇文章中我們學到的是設定自己的目標，並且勇敢、努力、不放棄的去追，就算途中遇到任何的挫折，說什麼也不可以輕言放棄，唯有不放棄才能追到自己的月亮，就像林書豪一樣，雖然被降到小比賽，但他不放棄的精神，追到了自己的月亮，打出自己的一片天。

(汽一智/1 號/王志軒)

137. 林書豪好不容易能打入 NBA，真的很不簡單，而且還打的這麼好更不容易了，他那不放棄的精神和主動積極的態度，是我們該向他學習的地方，雖然過程很辛苦，不過他還是撐過來了，現在才會如此成功，成為我們的豪小子，人生不能沒有目

標，不然人生就是黑白的努力追夢的人才會成功，這就是林書豪給我的啟發。

(汽一智/12 號/李庭豪)

138. 只要打拼，能體會到林書豪的成長過程。

(綜職二/7 號/陳定富)

139. 人生就是要像他這樣，有起有落，不斷地挑戰，不斷地突破，雖然不是每個人像他那麼精采，但遇到挫折，低潮一定要靠自己走出來，且莫忘初衷。

(綜高 203/37 號/高子翔)

140. 雖然不能討好每個人，但可以做好自己。不要太在乎別人的意見和看法，每個人都是獨特的，找到自己的才能和優點，並好好發揮它。

(綜高 203/30 號/黃新惠)

141. 林書豪的故事中提到，雖然他常常因為種族的不同而被人身攻擊，但他反而轉換自己的想法來釋懷這些情況，並更努力的練習籃球。很多時候，不是每件事情都能盡如人意的，如果不能改變現況，那就轉變自己的想法吧！

(綜高 203/26 號/陳葳)

142. 就算沒有人賞識你，也不能中斷練習，因為機會只會留給準備好的人。

(電二仁/31 號/葉騏誠)

143. 林書豪剛開始雖然不是很順利，不過因為他不放棄的決心，讓他得以成功，他曾說過一句話；「機會是留給準備好的人」，是句非常了不起的話，想要成功就必須要有付出，成功不會無緣無故找上你，有付出才会有收穫，並且要有一顆堅持不放棄的決心。

(電二仁/6 號/古廣昭)

144. (一)運動是生活中不可或缺的部分，它能帶來的益處良多。
(二)要清楚的知道自己想要什麼，並積極、豪不畏懼的勇敢邁

進。(三)不要使「情緒」控制了你的「理性」，這是一項重要的課題。(四)當你得到了崇高的殊榮，在高興之餘，接踵而至的卻是「完美」之下的壓力。(五)當你在萬眾矚目之下，絕不能沉溺於自大的思維中，你必須以更積極、正向的態度，才能保有最初大家所愛的你。(六)最後要清楚自己是為誰、為何而戰，因為這樣「快樂」才是永恆的。

(電二仁/21 號/馬毓鈞)

145. 在逆境的時候要更讓自己成長。

(資二仁/12 號/史漢瑜)

146. 有目標才能成功，要努力的完成目標，不要在意別人說的話，專心做自己，得失心少一點。

(資二仁/16 號/李垣峻)

147. 林書豪為了進入 NBA，為了打一場漂亮的比賽，為了贏得觀眾的喝采聲，私下日以繼夜的努力練球達成他的目標。他的毅力使我感動，另一方面，他了解到他不是為了贏得榮耀而戰，是為自己而戰。

(綜高 201/12 號/張浩澤)

148. 人生中難免有低潮期，但要怎麼渡過要靠自己掌握。我覺得林書豪很了不起，在人生的困境中能尋找自我，並且勇於挑戰自己。人生就是要開心做自己，能夠確定自己的目標，勇往直前，真的很厲害，我們應該學習林書豪的毅力，並且尋找自己的方向。

(綜高 201/25 號/陳育綺)

149. 勤能補拙。路不轉人轉。成功失敗操之在己。不經一事，不長一智，唯有經歷過才能確實的進步。

(機二仁/16 號/洪孟璋)

150. 林書豪啊！就像是迴游的鮭魚媽媽，為了產卵而逆流而上，愈挫愈勇，俗話說「打斷手骨反倒勇」，他不畏懼困難，把路途上的障礙化為己力，十分值得我們學習。

(資二智/6 號/巫啟銘)

151. 沒有一個人的人生沒有挫折的，林書豪靠著信仰渡過低潮，因為有低潮才有成長，反之，一路順遂的人生一點感觸都不會有，這樣的人生一點色彩都不會有，林書豪把心態調整過來，渡過了低潮，從他身上我學到了，嘗試努力突破瓶頸才能讓人生的色彩更加豐富。。

(資二智/22 號/許俊祥)

152. 「機會是留給準備好的人」，這句話印證了林書豪的故事，他從小到大努力練球，雖在 NBA 選秀會落榜，但他不放棄打球，不過當他上了 NBA 後，卻也未獲重用，直到一場尼克 vs 籃網他以替補身分上場，打出了佳績，也讓大家見證了林來瘋的時刻！

(子二仁/34 號/謝秉翰)

153. 他不管經過多少的挫折都不放棄，最後老天終於給了他機會，現在他在球場上發光發熱，他的努力不懈，讓我明白了無論如何都千萬不能輕言放棄。

(化二仁/6 號/古家旭)

154. 看似在球場上發光發熱的林書豪，其實在他一路成長的過程中，是經過了多少的磨練與努力，才能到達現在這個境界。人生的路上總會遇到一些挫折與磨難，我要把它當成是種人生的祝福，勇敢面對，以快樂喜樂的心，去追求屬於自己的夢想人生。

(化二仁/21 號/洪大翔)

155. 他對於自己的目標很明確，也很努力為自己夢想盡心盡力，而我們是否也該跟他一樣，為自己多努力一點。

(資二勇/24 號/傅遠澤)

156. 人在追逐夢想時，總會遇上不同的關卡，但遇到困難不放棄且用不同的心態看待才能成功。

(綜高 202/37 號/李杰)

157. 他遇到挫折時，雖然會落莫、會沮喪，但他總能用更好的目標來鼓勵自己，他擁有好的信仰，不輕言放棄，事事不會一路順暢，也不會有白吃的午餐，自己的努力比任何事情重要，所以對自己的未來要負責。

(綜高 202/3 號/李芸娟)

158. 林書豪是一位了不起的運動員，我從他身上學到了許多在書本裡學到的知識，首先是他從小到大都堅持他的夢想，不論被嘲笑或受到挫折，他依然堅持到底不願放棄他的夢想，有夢最美，希望相隨，我們應該找找自己的目標，並從現在就開始為未來的目標鋪路，一步一腳印，相信最後一定能達成的。第二，他並不會因為一時的成功變得驕傲自大，他反而更謙虛，將一切都交給上帝，他是種謙虛不居功的精神十分令人敬佩，所謂登高必自恭，行遠必自邇的道理，在他身上證明了一切。第三，他那無私的精神也讓人十分的讚賞，他雖然工作繁忙，但還是找出空檔的時間，參加慈善活動，幫忙他人。第四，他受過多少的挫折和打擊，但他克服了這一切，跌倒了再站起來，不斷的檢討失敗的原因，改進弱點和失誤，終於闖出自己的一片天。他是一個很好範例，想要有自己的一片天嗎？那我們就要現在開始學習，相信將來我們一定有屬於自己的美好未來。

(汽二仁/19 號/莊孟衡)

159. 每一個人的一生中都會有一些壓力和低潮，我們應該找一些方法來突破，多試幾次，多努力幾次，不是讓機會來找我，而是我努力去找機會。

(汽二仁/12 號/呂立奇)

160. 他讓我了解會唸書的人，不一定要去做有關高學問的事或工作，也可以往自己最喜歡、最擅長的事物去做，他把自己最喜歡的興趣變成職業，這樣每天都會過得很快樂，他遇到挫折時，重新充實自己，給自己再一次機會，他終於成功了。

(汽二仁/22 號/陳沿延)

161. 我覺得運動是很重要的，可以讓身體健康，又可以長高長壯，花一些時間抒壓一下自己，就有好的心情可以認真讀書，且又沒有時間學壞，真的是很不錯。但是，從林書豪的故事中，我們知道了其實情緒管理也是很重要的，當你打球打得好的話，就有人眼紅，而他就會用一些不好的話來激怒你，當你一上了他的當，就代表你輸了，所以情緒管理是很重要的。

(機二智/22 號/陳人誼)

162. 我覺得林書豪非常厲害，克服了重重難關，最後成功在 NBA 的舞台上發光發熱，這一路上可說是非常之辛苦，有些人只看到最後成功的樣子，卻忽略了過程，他在成名之後，也很謙虛，這些都是我可以學習的，謙虛、永不放棄就是林書豪的標籤。

(機二智/13 號/洪楷哲)

163. 人們都有在生命中迷失方向的時候，原本一路順順的走來，卻在拿到它的前一刻迷路了！這近在眼前的喜悅也就順著逃走了，換來的卻是無限的感傷，此時的大多數人會墜落、凋零，最後一事無成。而林書豪的故事告訴我們，無時無刻以樂觀的態度去面對，無論是靠上帝的慈祥或朋友的力挺都是沒問題的，只要還活著，就要努力去追夢，一個挫折就讓你退後的話，就沒前進的可能性了。

(加二仁/30 號/金忠毅)

164. 在光鮮亮麗的成功下，背後的故事如此坎坷，在這麼平凡的我們應該要更努力向前，雖然過程如此艱辛，但只要渡過人生最不如意的片刻後，即使辛苦，一切也都很值得，自己的人生掌握在自己的手上，成敗操縱終究還是自己。

(加二仁/13 號/張慧怡)

165. 突然爆紅的他，成為媒體記者爭相報導的對象，絕不是一時的！他的籃球生涯經過許多起起伏伏，從不放棄自己的理想。曾經坐過冷板凳的他，曾經憂鬱到想放棄籃球生涯，好險信仰基督教的他，看見聖經的話，他也重拾信心整頓自己的心情，

終於前進 NBA 躍上光榮的舞台！我想我的生涯才正要開始發光發熱，不能因為一點小事，一點挫折而低頭，「沒有大浪哪得美麗的浪花」沒有經過風風雨雨哪得寶貴的經驗，面對難題別輕易放棄，否則就得不到那香甜的結果。

(加二仁/3 號/李玉倩)

166. 每個人的一生當中都會遇到許多挫折，但是成功的關鍵往往取決於他人的作為。如果你選擇正面解決它，那就有可能會成功；但如果你選擇逃避那成功只會離你越來越邊緣。有人說，天才是靠一分的天份和九十九分的努力成功的，何況我只是個再普通不夠的人，更無法與天才比較，但這世界是公平的！沒有因為他是天才而有特別待遇。我們擁有的東西是一樣多的。只看自己肯不肯把握住而已。

(綜高 204/7 號/李書菁)

167. 像他爸爸說的一樣，既然想要找時間運動，會積極努力更認真的讀書，因為有了目標會有前進的動力，啟發我要訂定個目標，才會有往台藝大的衝力，就像小時候老師常叮嚀我們對未來要有目標，做任何事才有衝勁，有毅力持之以恆。林書豪厲害的是把自己的優點發揮的淋漓盡致，盡力展現自己的長處，讓我更相信天生我材必有用，全力以赴做自己。老師曾說夢想使人偉大，努力完成我的建築師夢想。

(綜高 204/20 號/楊儀甄)

168. 當林書豪他在人生的低潮時，他依然對自己的信仰有信心，即使他在得勢時，他依然非常謙卑，順從教練的安排，配合隊友，在他的生命中我看到了那不一樣的光芒，雖然剛開始 NBA 的路幾乎看不到未來，但是他憑著他對信仰的信心，以及對父母的支持，他終究成功。謙卑的美德是我需要更多學習的，學習堅持自己的理想，不被眼前的困難所阻礙前進，這是林書豪所活出的生命，當然，我要向他看齊。

(綜高 204/22 號/劉玉珍)

169. 每個成功的人背後都有一段艱辛的故事。從林書豪的生命故事中，看到了他對夢想的執著，為了籃球他願意付出所有，就算在困境中也不放棄，這樣的精神，使他有了今天的成就。林書豪是個特別的人，因為他的信仰，讓他知道他努力不是為了得到掌聲，不是為了讓球迷看到他有多厲害，而是為了上帝打球，這樣的態度，讓他找到了目標，真正的投入在每場比賽中。

(子二智/14 號/胡福安)

170. 讀完了林書豪的生命故事，從他的故事中告訴我，他能有今天的一番成就，絕非是偶然，因為他在背後努力的練球與汗水，一定比在球場上那幾分鐘的時間還多出許多，或許在沒多久之前，大家都還不知道林書豪是誰，直到他抓到了所謂的「機會」，常常有人說，機會是留給有準備的人，林書豪不但會讀書，還會運用時間，練習球技，平常一直在準備，自然而然，「機會」就會有，所以平常我們也要把握住機會，如果不把握，就連機會從身邊消失都不知道。

(子二智/19 號/張大元)

171. 有多少人一生都只是盲目的過完，又有多少人在追求夢想的過程遇到挫折就放棄了所有的努力，可想而知有多少人會是成功的，林書豪從剛加入 NBA 的時候就有聽說過他了，但卻一直默默無名，直到轉了球隊，連贏比賽而一炮而紅，聽完他的故事，我們應該學習他的精神，安份的等待機會，努力的實現夢想，累了就換個角度想，成功也不遠，更要記住那過程。

(子二智/15 號/倉浩軒)

172. 從影片裡得知林書豪的籃球路走的不如我們想像中那麼幸運。他高中畢業時，沒有一間 NCAA 一級聯賽所屬大學願意提供他運動獎學金，只有哈佛大學，後來好不容易加入了 NBA，卻常坐冷板凳，三度被放到發展聯盟。這對他來說是一大挫折，但他卻沒因此放棄，反而更加勤練球，用積極的心態面對他的夢想，在偶然的一次 NBA 賽事，他因此而爆紅。這讓我體

會到：機會永遠是留給準備好的人！這麼「放手一搏」勇敢向前衝的運動家精神，真的讓我有久久說不出的悸動。

(加二智/9 號/張宜玲)

173. 想要成功，不只是天時地利人和這麼簡單，自己的努力和家人的支持，才是往前衝的動力，從林書豪身上看到了，就算是自己最喜歡的運動，友時給予自己過大的壓力，也會壓得自己無法喘息，但是只要放寬心，別把得與失擺在第一，努力朝向自己的目標而不是大家的期望去努力，自己開心快樂才是最重要的。

(加二智/6 號/林芷慧)

174. 在面對壓力和挫折時應該要想盡辦法的面對問題，找出失敗的根源，省思自己需要和想要的。還有當遇到挫折時，竭盡所能的克服它，而不是選擇逃避，當你選擇逃避時，成功將會離自己愈來愈遠。林書豪說：「清楚自己想要什麼，只要目標清楚就勇往直前，豪不畏懼。」這對我來說是很大的啟發。

(加二智/15 號/陳品臻)

175. 人不要為他人活著，要為自己活。生命是自己的，不要因別人而喜怒哀樂重要的是自己怎麼想。

(電二勇/21 號/梁正宜)

176. 永不放棄，堅持到底，寬恕他人，接受事實，勇敢面對 everything。

(汽二智/39 號/蘇孟承)

177. 看完了林書豪的生命故事，我才明白「一分耕耘，一分收穫」這句話是有道理的，惟有努力，才能夠嘗到成功的果實，若是守株待兔，成功的大門是不會開的，所以我認為，努力是成功的不二法門。

(園二智/23 號/周伯澤)

178. 在逆境中的時候，用另一種角度來看待，就會海闊天空。

(園二智/15 號/王文伯)

179. 一個人的成功，是得靠他不斷的努力，永不放棄，而且要會懂得如何釋放自己的壓力，控制自己的情緒，其中最重要的就是必須抱持自動自發且積極向上的心，這樣就有可能成為第二個林書豪。

(園二智/40 號/賴永承)

180. 不要在意其他人的想法與說法，只要自己堅定自己的想法與做法，就會有好的起跑。

(園二智/7 號/陳冠妤)

181. 不要給自己太大的壓力，一切都要適可而止，不管是什麼事件都有一定的平衡。

(子三仁/2 號/黃鈺琪)

182. 雖然我不是基督徒，但是如果有目標，才会有動力，林書豪是為了上帝，而我們也應該為了某個人或事物努力，這樣才会有動力。

(機三智/36 號/簡廷晉)

183. 要了解自己為何而戰，並且有明確的目標，如此一來就可以朝著正確的方向前進，能咬牙忍受所有困境，享受努力的過程，充實人生。

(電三勇/2 號/王竣毅)

184. 認真、努力終究會有成功的機會，凡事抱持著樂觀進取的態度，盡自己最大的力氣去完成自己喜歡或渴望的事情，且不因為身邊的人的三言兩語，去改變自己的夢想，才是最可貴的。

(電三勇/4 號/王曉天)

185. 榮耀的舞台只屬於堅定不移的人。儘管過程曲折，令人沮喪不已，但堅持下去的人，為了自己夢想的人，上帝一定也會給予他，品嚐成功果實的滋味。

(汽三仁/32 號/鐘逸徽)

186. 我覺得他真的很令人感到欽佩，尤其是在不同民族的國家，就算受到別人的冷潮熱諷，還能有這麼大的成就。而且他非常

努力的充實自己在籃球方面的技能，就算在低潮還是能藉由宗教信仰找到自己該怎麼做，而成就了今天的林書豪。

(綜高 304/3 號/周侑錚)

187. 成功的過程總不是平順易得的，更何況是做人家不認為會做到的事，牽引你進向放棄，姿態要低但志向要高，憑著上帝的信念與正向思考的態度，讓他突破重重難關，掀起一波林來瘋，使全世界稱羨！

(綜高 304/1 號/吳佩儒)

188. 「靜海造不出好水手」，如果沒有發展聯盟的經驗，他的球技哪會有今日的精湛，如果沒有球場上那些剩餘的垃圾時間，他哪會知道要怎麼調整自己的心情，如果他自己不懂得謙虛，他哪會贏得那那麼多的掌聲，我想，我們應該把自己當作一把土，讓世人從我們身上踩過，而不要把自己當作一顆珍珠，因為那隨時會有被埋沒的危險。

(綜高 301/2 號/方君睿)

189. 在生命當中，我們曾都有夢想，而夢想是不是隨著年紀增長，就愈變愈渺小，最後我們要的是什麼，我們都忘了。看見林書豪的肯定，他想要的夢想，一直沒變，最後也得到回報，因為他的堅持和不畏懼，造就他一生好文憑，認真的態度決定你的高度。有人天生聰明人人羨慕，但天份不是絕對，天份需要被開發，當啟發到淋漓盡致，最後的結果才會是所有人真正敬佩的，天生不聰明，你沒有理由偷懶，想成功靠自己，一定的耕耘，必有一定的收穫，看誰付出比較多，想不想，要不要都決定於自己。

(綜高 301/1 號/呂若涵)

190. 幾米說，當我無法前進，或是感覺累的時候，也許你正處於人生的上坡路，請堅持走下去，你會發現到達了人生的另一個高度，別人的故事，聽起來也許鼓舞人心，也許沒有改變什麼，但是現實是那是一個人的生活過程，不論他的成功與否，都是

值得祝福的，每個人都是使命來到世上的！每個生命都值得被祝福。

(資三仁/3 號/林庭瑀)

191. 林書豪堅忍不拔的精神除了值得嘉許外，更是需要被發揚與效仿。儘管面對那麼多困難與挑戰，他也始終從未放棄，人因夢想而偉大，我在他身上看到了不凡，閃耀卻又謙遜。他並非只為了上帝打球，更是為了從小到大的理想而勇往直前，這股單純的信念使他不斷自我成長、超越自我，不禁問問自己，我也能如此嗎？我敢回答，Just do it!

(資三仁/7 號/黃珮昀)

192. 只要目標明確就該勇敢去做，但不要給自己太多壓力，給自己信心，不要去擔心失敗會怎樣，不要太在意別人的目光，將精神放在自己的目標上。而當遭受到挫折，開始懷疑自己時，別讓鬱悶佔領自己，調整心態繼續追逐自己的目標和夢想。

(資三仁/18 號/高立軒)

193. 當林書豪隻身面對挫折時，孤單、難過、失去信心，被冷潮熱諷時，寂寞、憂鬱不堪的感覺，當他與上帝一同熬過艱難的考驗，不蕃的人生正要開始；當我遇到困難，我也會效法林書豪的態度，正視挫折，努力向前。

(資三仁/33 號/蔡旻諺)

194. 面對龐大的壓力，不是逃避，而是去思考該如何解決，一味的退縮只是讓自己人生走下坡，多思考、深思，才會讓自己邁向人生康莊大道！

(資三仁/31 號/劉鑫韋)

195. 他是個家喻戶曉的名人，但他從不驕傲地宣揚他的偉績，只謙卑地屈身感謝大家的支持，這是一件非常棒的舉止。常在平面媒體看見利用爆紅而驕傲不已的藝人不勝枚舉，而他像飽滿的稻穗彎腰低首。這點是我最為欣賞的！

(園三智/2 號/尤梅梅)

196. 小時後受了許多的委曲，但沒有因此放棄或進而報復他人，把自己的不快施加在他人身上，反倒是愈挫愈勇，愈認為自己不足的，愈去加強磨練，才造成今天如此的他，所以堅持到底不輕易屈服勇敢奮鬥下去吧！

(汽三智/13 號/陳建達)

197. 每個人都有遇到困難的時候，但是面對困難你是用什麼方式去面對呢？我認為林書豪的永不放棄精神是非常值得每個人去學習的，他那種毅力、堅持真的是我們所有人的典範。

(汽三智/19 號/黃柏諭)

198. 對於認定的目標，通往成功的道路必滿是風雨。有人曾這樣說：「當你開始問『我為什麼要這樣？』時，就表示自己已經在尋找理由逃避了。」除了不畏風雨往前走，別去看過去自己是走得多充滿傷痕，也要找適當抒壓的管道。雖努力不一定會成功，但不努力就一定不會成功。

(綜高 303/21 號/洪郁涵)

199. 我覺得不管遭受什麼樣的挫折，都不要太在意外界的眼光，要堅持自己的信念，勇往直前，就像當林書豪在 NBA 各隊不重用他時，他一值相信自己的能力，等待有一天伯樂會出現，並以上帝為心靈上的慰藉；在球場上他也因為是黃種人而被歧視，但他不以為意，以自己的球技征服全場。

(化三智/18 號/許景翔)

200. 曾經風光一時的風雲人物也是會有失落的一天，但也不是就這樣繼續墮落下去，也不是怨天尤人問「為什麼不給我機會」。俗話說：「機會是給準備好的人」在機會來之前，自己要先準備好，一輪到你後就出手成功！自己的心態也要調整，做自己喜欢的事並不是為了某種益利，那將失去了真意，就因此而不快樂了。

(化三智/11 號/沈孝錚)

201. 每個人的一生，都必須要清清楚楚的知道自己「為誰而戰？

為何而戰？」有目標、有方向，就不會迷惘，不去理會旁人的眼光，勇敢地去追尋自己的夢想！

(化三智/24 號/曾俊豪)

202. 一個人能有所成就一定有原因，林書豪對夢想的堅持及付出的努力值得我們學習，對未來他不要求太多，只要自己盡全力，才能不給自己太多壓力而導致失常，他的精神值得尊敬。

(加三仁/9 號/陳秀含)

203. 人生不如意十之八九，在一生中總會遇到許多阻礙，但這就是通向成功的必經之路，必須在逆境中不斷成長、茁壯，而林書豪就是不斷的自我要求，好還要再更好。就是九十九分的努力再加上一分的幸運。

(電三智/10 號/沈家良)

204. 迷失是生命課題中非常重要的一門課，而林書豪為了找回迷失的自己做了一個完美的示範，他在逆境中建立了更加堅定的信仰，在榮耀中綻放自身美麗的光采，並將一切歸功於上帝，他不僅找到了自己證明了自己更成就了傳奇。

(電三智/36 號/謝承軒)

205. 在人生中，有一個偉大的目標與有一個能為目標盡心盡力的事，可以使人因此而強大！未來的一切在這點點滴滴的努力累積！一定能成就醫番事業！

(子三智/19 號/許家龍)

206. 雖然遇到很多挫敗，但卻不放棄的堅持目標，和自己喜歡做的事，如果不知道為誰而戰，為何而戰，這些東西只能給你短暫的快樂，卻不能給你永恆的喜樂，我想這些話可能就是他成功的原因吧！我會把這些話警惕在心的。

(子三智/33 號/林俊竹)

207. 每個人心中都有個目標，也有自己的觀眾，可是當我們只為了觀眾而忘了初衷，這時我們就會疲憊，因為不是為了自己的目的。有時候我常思考著，我的人生終點會在哪？只是思考那

麼多卻忘了現在的每分每秒，也迷失了自己原有的道路，開始隨著身邊的親朋好友飛舞著，日子一天接著一天，徬徨無助的日子也漸漸習慣，然而今天看見了別人的，也就是林書豪的，我想起了許多的決定以及當時年幼的我曾經希望的「自己」。現在的日子，都在努力的充實著，也奮力的展現著每天不一樣的我，讓自己更加的喜悅於現在。

(機三仁/2 號/許筱菁)

208. 人生的旅途中總會受到旁人的批評，但若能化悲憤為力量，那別人的批評反而是向上的動力，林書豪能成名是因為他在成功前就做足了準備，在恰當的時機便一鳴驚人，他所努力的一切不但獲得了眾人的肯定，更突破了自我。

(機三仁/9 號/李奕成)

209. 在 NBA 這種可說是歐美洲人專屬的運動平台中出現的亞洲人，即使是天份再好也會被刻板印象認為是沒有能力的二流球員，他們用盡各種方法侮罵我們，但只要學會情緒管理，並踏實的訓練，終究能夠拼出自己的一片天，在迷失時最需要的就是家人的支持及無形的宗教信仰，唯有永不放棄才有成功的那天。在戲劇般的人生裡每一個困難背後都有著考驗，考驗我們是否有能力解決困難，逃避是不能解決問題的，面對它、接受它、征服它，每一刻都是開始的關鍵時刻。

(機三仁/10 號/周世凡)

210. 不要放棄，只要有心，努力一定會被發現的。一時挫敗或許感到失落，只是一時的，要努力找出錯誤點，改善進步。

(加三智/9 號/張怡靜)

211. 機會是留給堅持到最後的人。常聽到很多人會抱怨為什麼自己不是比爾蓋茲呢？但那些對科學或其他領域有所成就的人是天生就這麼厲害嗎？成功是靠 99%的努力和 1%的運氣，他們的努力和不倦我想這遠超出我們想像。我們不該總是抱怨，應該要去學習那些成功的人的努力不懈與不怕挫折、失敗的精

神，人生本來就是充滿許多可能。

(加三智/1 號/王筠)

212. 林書號因為靠著對上帝的信仰而幫助他，支持他走出許人生的低潮。當面臨困難時，我們應該努力向前，不要放棄，當作他是一個考驗，通過了就可以更進一步；跌倒了，拍拍手腳上的灰塵，擦乾眼淚就再試一次吧！

(加三智/10 號/張芯瑀)

213. 林書豪身上有太多值得學習的東西了，無論是他打球的態度，或是堅持的精神，但我最喜歡的還是他的堅持。他可以放棄籃球，靠學歷拿到一份不錯的工作，但是他並沒有這麼做。就算連續被兩支球隊解約，他依然沒有拋棄夢想。到最後，夢想長出一對翅膀，帶著他飛翔。我的英文很爛，到高下時，我的英文段考沒有一次及格。那時我本想放棄，可是後來的一天早上我看了林書豪跟湖人隊的比賽，他在那場比賽的表現讓所有人跌破眼鏡，我也從此成為了他的球迷。看到了他的故事，也激勵了我學英文的心，就是林書豪教我的東西。

(加三智/26 號/高任)

214. 不放棄，固執，和堅持是他在籃球場上成功的關鍵，所以我們要和他一樣有像牛一樣的堅持。

(綜高 302/32 號/黃承澤)

215. 很多的事情都需要熱情燃燒，要堅持下去才能到達成功，雖然很辛苦，但是努力才能得到甜美的果實，不斷的努力，加油，會得到自己所想要的。

(綜高 302/6 號/黃詩婷)

