學校名稱：市立松山工農

年　　級：二年級

班　　級：智班

科　　別：園藝科

名　　次：第一名

作　　者：許家菱

參賽標題：拒絕被支配的勇氣

書籍ISBN：9789571368382

中文書名：拒絕被支配的勇氣

原文書名：人生の99％は思い込み──支配された人生から脱却するための心理学

書籍作者：鈴木敏昭

出版單位：時報出版

出版年月：2016年12月13日

版　　次：出版

一●圖書作者與內容簡介：

本書作者介紹鈴木敏昭，是一位日本心理學家，對自尊、意識、成見、人格形成有專精的研究。他在書中述說人生其實是可以扭轉、自己改寫的，從不同的價值觀、各種情緒、思考角度等，可以改變人生的走向。本書的重點是在說成見對人的影響，成見在不知不覺中支配了我們，而其實成見卻是我們自己養成的，因此要利用各種方法來將消除成見，改變想法，讓心更自由。相信什麼就決定了自己的人生，擺脫一切的束缚就從自己開始。

二●內容摘錄：

1.人會給自己貼標籤，也會給別人貼標籤。我們對於貼標籤的行為常是沒有自覺的。當我們給別人貼上標籤，就以為已經了解對方，也就失去了近一步認識對方的機會。(p.189)

2.當思考改變，生活方式也會跟著改變。修正心的扭曲，我們才能夠能按照自己想要的方式生活。(P.193)

三●我的觀點：

看完這本書我收穫良多，當初看到這本書的封面寫著「人生心理學」，如此專業的名詞令人有點心生恐懼，畢竟對於一個高中生要去讀心理學、哲學類的書多少會感到枯燥乏味，或是不解文義。但看了第一章之後就停不下來了，因為內容淺顯易懂，也很生動的舉了許多生活方面的例子，讓讀者能輕鬆閱讀。原來人生的不順遂是自己寫下的人生腳本所造成的，而人生腳本是由許多幼年時不知不覺養成的成見所建構的。我們這些正值青春期的青少年常常在人生的路上受困，無論是課業、言語表達、人際關係等等，這本書教我們如何去發覺問題的所在。然而人生的未來是由自己描繪的，只有自己能決定自己的樣子；過去只是能解說問題的足跡，是無法解決問題的，所以我們不應該執著於過去發生什麼，而是要想想現在該怎麼做。

其實任何年齡層的人都適合看這本書，有許多人面對自己的未來時往往會感到迷惘不安，這時候可以用不同角度去面對自己，所謂「當局者著迷，旁觀者清」，跳脫當下的情形能在迷霧中找到一道曙光。「成見」是當我們不再問「為什麼」的時候所產生的，有些自認為理所當然的事在其他人眼裡不一定相同，而成見的根據也是另一個成見，這個世界充滿了成見，只要找出存在在內心的成見，改變不順利的原因，進而修正人生腳本便可使人生更加順利。每個人的人生都不是完美的，在現在的社會中，

有許多人執著於力求完美，雖然這並沒有對與錯，但卻有不少人在無形之中給自己施加過多的壓力而走火入魔，造成身體上許多疾病，包括肉體會因此疲乏而出現健康問題，精神也會過於緊繃而產生心理方面之疾病。這無形的力量看似沒什麼，但事實上對人的影響是非常巨大。新聞上屢見不鮮的案例是人們把自己逼得太緊而無法喘息，以致造成許多悲劇。因此如何面對現代社會的壓力，是極為重要的課題。我覺得除了從事一些休閒活動來暫時紓壓，更重要的若能使自己改變原本的心態，例如把標準放低，或者換一種作業模式，讓自己能先放鬆身心，做好準備重整旗鼓之後再次出發，或許能「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」，看到未來的希望。古人說:「行到水窮處，看到雲起時。」說明的正是一種豁達的心胸。古代有名的詩人蘇東坡仕途坎坷，屢遭皇帝貶謫，而他的人生也在這種絕望處出現轉機，在被貶謫的過程中使他寫出許多傳誦千古的篇章，可見如何在人生挫折中轉換自我的心情，使人在陷入泥淖之中獲得重生，極為重要啊!

正向思考能使人在面臨問題時有更多的解決方案，一件事情可以有很多不同的看法，有時候用不一樣的角度去看待，會使問題的答案水落石出，與其在原地停滯不前，不如跳脫原有的思考模式，改變觀點，便能使人豁然開朗。除了改變思考方向，冷靜的去面對一件事也是很重要的。正向思考、改變負面情緒，使人重新獲得出發的動力，便是一種情緒智商(EQ)。情緒智商最早是由一位心理學家丹尼爾．高曼（Daniel Goleman）所提出，他認為情緒智商是大腦與心互動的結果，是智能的一部分，深刻影響學習、工作與人生。(親子天下雜誌55期)有了情緒智慧便能使事情有效的條理化，而不會因一時衝動又做了更多行為，造成無法挽回的悲劇，俗話說：「20%的智商加上80%的情商決定你的成功。」學會平靜地面對過去、能夠活在當下以及對未來充滿信心，這種生活態度正是人生成功的關鍵，想要使人生有不同的結果，要懂得適應變化、有效的掌握自身的情緒。

人生是我們自己的，只有自己能克服一切；改變既有的觀點，著重於現在「如何做」而不是過去發生什麼事，相信從現在身體力行必能改變自己的未來、扭轉自己的命運。

四●討論議題：

在現代強調智商及知識教學的教育中，如何培養學生的高EQ，以面對未來的人生?