

學校名稱：縣立大園國際高中

年 級：一年級

班 級：108

科 別：

名 次：第二名

作 者：游喬姍

參賽標題：遇見更好的自己

書籍 ISBN：9789862163399

中文書名：遇見更好的自己:卡內基 6 大夢想實踐力

原文書名：無

書籍作者：黑幼龍

出版單位：天下遠見

出版年月：2009 年 05 月 25 日

版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

黑幼龍,現任卡內基大中華地區負責人,資深講師。在成功之前,他度過了一段灰色的求學時期。這使他的自信心大受打擊。經過轉考軍校,他幸運地考取公費出國受訓,出國的期間,得到了不少領悟及上台展現自信的機會,這也造就出今天的「黑幼龍」。這本書即是作者引用一些接受卡內基訓練後的成功範例,以及作者本身的親身經歷,目的是傳遞卡內基 6 大夢想,並傳授如何實踐的方法給讀者。

二●內容摘錄：

「不要把目光集中在眼前的學業成績,當你把時間拉長來看,一個人讀書成績好不好,和未來事業成功、婚姻關係、人生快樂,其實沒有太大的關聯。」(P.46)

「什麼樣的臉會露出『請問打擾』的訊息?我第一個浮現在腦海的答案就是沒有笑容的臉。警告大家『不要靠近我』不論家人、朋友或同事,都是因為你缺乏笑容的表情,和你保持距離。你的人際關係自然好不起來」(P.125)

「當你用一根手指指著別人,有三根正指著自己。當你直接指出對方的錯誤,即使理由充分,辯才無誤,對方會因此同意你的觀點嗎?絕對不會!因為你的表達方式已經羞辱了他們的智力,自尊和感情,這只會為你自己樹立敵人或築起更高的溝通障礙」(P.171)

三●我的觀點：

「笑容之所以動人,是因為發自內心,展現我們的自信和熱忱」,這是作者想表達的。現今社會中,大部分人總是為求生存而忙碌著,連搭乘電梯、大眾運輸時,也總是想著工作、課業...,臉上總是散發一種「我很忙別找我說話」的表情。在我們的日常生活中,究竟有多少人會願意面帶微笑地和他人打招呼呢?即使互不認識,卻還能問候對方?小時候,我常回外公家住,每當我和外公吃飽飯,一起散步,總會看到

外公和路上的阿公阿嬤互相微笑打招呼,甚至聊了起來。正因為他們總是面帶微笑,才能這麼容易成為朋友。我們常看到某些人的身邊,無論何時都有一群人圍著他,分組時總是很搶手,我相信其中一個原因一定是他面帶微笑給人一種很溫暖很陽光的感覺。維克托·伯蓋曾經說過:「笑是兩個人之間最短的距離」,我想這就是作者想傳遞給我們最大的宗旨吧!

「我們若學會克服壓力的方法,就像一棟房子有了鋼骨結構。當人生路上碰到挑戰時,可以靠自己化解未來的壓力,避免健康和行動力受到負面的影響」,電視媒體常賦予七、八、九年級生一些「族」名稱,強調年輕人越來越不懂如何抗壓,不管發生任何事情,都要父母來解決,很多直升機父母,自子女小時候就百般地呵護,認為這樣可以將小孩顧得很好,不容易受傷害。但當他們長大後,面對課業、工作等龐大的壓力,總會無法面對,沒有抗壓能力,像我就是這樣的孩子。當我進入國中,突如其來的課業壓力,壓的我喘不過氣,開始每天哭每天抱怨,最後甚至連身體也拉警報。過了一段時間,我開始學習戰勝壓力,雖然了解父母如此保護我們是出自愛,但我認為,父母仍要試著讓孩子學習自己克服問題,訓練抗壓能力,才不會被壓垮。

「你要別人贊同你的想法,得先真誠地以他人的角度去了解一切」,你是否有如此的經驗:當你不斷地想說服對方,但對方卻始終不領情,最後甚至發生口角,這到底是出了什麼問題呢?我想,最大的問題就是一一直用自己的角度,去談論事情,認為自己的觀點都是正確的。但,也許就是因為如此,對方才不肯接受。我們總是習慣以自己的想法去說服他人,但對方可能不喜歡這樣,心中會想:「為什麼我要聽你的?」。我們跟父母討論事情時,便容易出現這樣的錯誤,總是認為自己沒有錯、表達得很好,但父母卻說我們口氣很差,沒有替他們著想。我想不只是父母,所有人都是一樣的,因為我們總是從自己的角度出發,如果下次先以對方的角度思考,再提出想法,這樣被認同的機率就很高了,一個好的溝通能力,就像一瓶圓滑劑,能讓對方快速動搖,這便是成功。

「相信自己是成功的第一步,去做就會有力量」,文章中作者舉了幾個卡內基學員,因為找到自信而成功的故事。我覺得我和他們很像,國小時,父母總是一直盯我唸書要我考前三名,我就很沒自信地說不可能,結果我小學六年來,還真沒拿過前三名,畢業那天,老師告訴我們,上了國中要對自己有信心,心裡要時常想著「我要前三名」,心態改變後,我開始更加努力,終於如願拿到前三名獎狀,我們往往還沒去做,就先設定自己做不到,如果沒有自信心,當然做不到啊!「自信能激發動力」,是作者傳遞給我們的,在任何事開始前,只要相信自己可以,就一定會有動力去達成目標。

四●討論議題:

現今的社會由於忙碌的日程,常埋首於工作,臉上總是沒有笑容,而讓對方覺得我們難接近,要怎麼回歸臉上的笑容呢?是我們應該要去調適的。