

學校名稱：市立大園國際高中  
年 級：二年級  
班 級：14  
科 別：  
名 次：第一名  
作 者：黃子瑜  
參賽標題：改變  
書籍 ISBN：9789868989252  
中文書名：青年軟實力  
原文書名：  
書籍作者：謝麗華  
出版單位：慈濟人文志業中心 中文期刊部  
出版年月：2014 年 7 月  
版 次：初版一刷

### 一●圖書作者與內容簡介：

一名大學教授，藉由分享自己過往的教學經歷及從中所得到的深刻體會，提出對於生活在 E 世代的青年們的期許，除了具備專業能力外，更要從平時就培養自己的「軟實力」，也就是正確的人生觀與態度，方能使社會邁向更美好的未來。本書共分成六個主題探討何謂「軟實力」，每個主題都會細分成幾項具體概念（行為）。

### 二●內容摘錄：

人一旦有得失心，就會以自己的角度思考，愈是想著務必要把事情做好，愈是會囿限在自己的思維而跳脫不出來，更無法以對方的立場來看待事情。（p.39）

言語表達心意，若說真實語仍會得罪他人，則表示心意還不夠單純，尚需更加善解與圓融。（p.44）

然貧窮真的是熱身操，讓我們有清楚的目標，人生有奮鬥的理想。就是要努力，才能苦盡甘來。（p.89-90）

有能力的人「選擇」；沒有能力的人才會「被迫」。（p.113）

愈有實力的人，若是自認為厲害，很容易因為剛強而受挫；反之，若能軟化自己剛強的心，才能堅持願力。（p.183）

### 三●我的觀點：

自小到大，「態度，決定你的高度」這句話永遠是老師們對學生的殷切叮嚀，但我從未深究過這句話的意義，只知道「態度」是件很重要的事，不要像被老師罵的人的態度一樣就好。上了高中，多了更多應驗這句話的機會，我還是不太懂甚麼是正確的態度，常常因此而被老師點了很多次。直到看了這本書，我才真正瞭解何謂「態度」何謂青年應具備的「軟實力」。

高一下學期時，輪到我們班上「生活科技」這門課，老師在第一堂課時請我們唸出黑板上的標語——不說不知道，沒有不可能——並告訴我們這就是這門課的宗旨也是最希望我們能學到的事，那時的我和我的組員們都不以為意，只把它當成一門可以玩樂的課，課堂上要完成的工藝品也是隨便做做敷衍了事。直到有一次，老師看了成品也聽完我們對作品的說明後便說：「付出多少努力得多少分，顯然你們的努力連及格都做不到。」當時的我們是一陣心虛錯愕，老師見此於是又問：「為甚麼你們的成品和當初設計圖上畫的不同？為甚麼一直換想法？」，「因為每次做到一半時才發現不可行，所以選擇換新想法重新開始。」我答道，「那你們再看一次黑板上的標語。既然遇到了問題就要想辦法解決它，不確定這樣做不可行時你們也可以來問我的意見，不要只說了一句不知道就逃避問題，許多成功就是化當初的不可能為可能。現在你們的成品是這樣就這樣，別再改了，你們好好想到時該如何發表如何讓大家都投給你們，這是你們唯一可以翻盤的機會，好好把握！」聽完老師的這番話後，我們不斷地準備不斷地修改，終於獲得大家的肯定也讓成績順利過關。

在這本書的「挫折容忍力」一篇中，作者同樣也提到自己指導學生做兒童劇團演出的經歷，一開始學生提出的劇本一直被作者否決，學生們都覺得自己已經盡力了老師到底想怎樣，後來作者對他們說：「不要問我要怎樣的劇本，去想怎樣的兒童劇才好看。這是你們的事，不是我的事。我只代表其中一位觀眾，又剛好是挑剔的觀眾。說服我，讓我覺得你們的戲好看，別人也一定會覺得好看。」這句話點醒了學生，經過一番努力後果然使表演精彩的演出。「挫折容忍力」便是我從那學期的生科課學到的事，和書中的學生一樣，若沒有老師的當頭棒喝，我們可能永遠都不知道「好還要更好」，做每件事時若都能拿出全力以赴去創造去克服去練習，那麼最後的結果必然是精彩絕倫；相反的，敷衍了事是無法得到成功的，人如果將之變成一種習慣，人生便只剩下空虛可言，沒有成就感更無法體會到過程的快樂與艱辛。而有了挫折容忍力便有毅力堅持下去，從一而終完成目標，生科課的作品是如此、練球也是如此、許多事都是如此，光說不做是無法進步的，唯有夠大的決心去「實踐」才有成功的機會。

作者在書中寫到自己對學生的班規是「舉凡你將來不會對你老闆做的事，現在都不可以對你的老師做。」藉著這條班規，提早訓練學生未來會在職場上遇到的問題。學校就像是個小型社會，隨時都有學習的機會，軟實力也是這樣培育出來的，不僅僅是「挫折容忍力」而已，還有更多「溝通」、「態度」、「責任」、「能力」、「紀律」及「觀念」要去學，期望在這高中三年內我能逐漸實行並養成書中所提到的軟實力，因為成長是源自於改變的。

#### 四●討論議題：

身為高中生的我們平時該如何提升自己的軟實力？可以藉由參加甚麼活動幫助自己為未來做好準備？