



手指撐著眼在字裡行間探險  
或沉思悠悠低谷，或停頓蒼鬱林道、或勇闖巍峨山巔  
哪一段都可以是起點  
有風的時候 便讓它拂上滴了汗的臉  
走過崎嶇，就能讀享蔚藍晴天。

\\天下雜誌

## Library Weekly News

發刊日期：101年02月14日

期 數：100學年度第一學期第2週

發行單位：教務處

### 活動訊息

#### ~浪漫書香~

#### 借書送蜜糖

2/14(二)至2/17(五)  
六樓圖書室舉辦「浪漫書香：借書送蜜糖」活動！

活動期間到六樓圖書室借閱圖書或期刊，即贈送濃情蜜糖乙份！每日限量100份，送完為止！

#### 注意事項

1. 請本人親持「學生證」(或教職員證)借閱圖書，不得代借。
2. 除漫畫、參考書籍不得借閱外，其他圖書、期刊均可外借，每人最多借閱2本。
3. 為因應龐大借閱量，當日借閱無法當日歸還；書籍逾期未還的同學，請先歸還圖書，才能借閱。
4. 濃情蜜糖隨機贈送，不得挑選，每人每天限領乙次，數量有限，送完為止！
5. 若有未臻詳盡之處，圖書室保有活動解釋與變更之權益。

#### 借閱排行榜

101/2/8-2/10

班級借閱排行：

- 1、電機一孝
- 2、電機二忠
- 3、綜高三忠

### 培養孩子的「回彈力」

資料來源：商業周刊第490期／文：洪蘭（檢索日期：2012.02.10）



學測結束後，一名學生寫信問我：「我今天終於擺脫了多年來的身心束縛，但是為什麼我沒有快樂的感覺？為什麼我不單不快樂，反而覺得空虛？」

這是一個很好的問題，因為解除痛苦並不等於得到快樂。很多人都以為，不痛苦就快樂了，但那是對的，它們不是天平的兩端。痛苦如果沒有意義，痛苦解除後，是空虛。

現在的人很不快樂，美國每五人中，就有一人患有憂鬱症或焦慮症；根據台灣憂鬱症防治協會的調查，台灣有二百二十萬人有憂鬱症傾向。憂鬱症的就醫率，在七年內增加了十倍。它耗費大量的社會資源，更不要說創造力，這個無價的腦力資源。

過去，我們一直都從除痛苦著手，學生不樂，我們就改制度，廢聯考、推免試升學，從減輕壓力使學生快樂。但是，現在大學的課業壓力，已經少到只要考進來，幾乎都可以畢業。

報登某大學的老師，先把題目給學生做，考試時還可以看書，即使如此，還是有學生懶得抄，交白卷，使老師要給他分數也不能。沒有壓力到這個地步，為什麼還是不快樂？我們少做了什麼？

有人認為，這是教育的重心放的不對，不應只注重負面條件的去除，應該要強調正向長處的建立。野草妨礙玫瑰生長，但只拔除野草並不能使玫瑰長好，還需澆水、施肥。

教育除了智育，還要給他智慧，因為知識不等同智慧，而有智慧，才能不煩惱。我們要教孩子，人生本來就沒有一帆風順，碰到挫折時，不要逃避，愈不敢面對，它就變的愈大。天底下長得最快的東西，就是你不對的問題。教育，要訓練孩子跟挫折一起生存。

邱吉爾和林肯都有嚴重的憂鬱症。邱吉爾把他的憂鬱症，叫做『黑狗』，因為憂鬱

症就像一雙忠心的狗，到哪裡都跟著他；林肯在一八四一年一月，第二次憂鬱症發作時，曾試圖自殺。雖然有這個可怕的病，但因為他們的態度是接受、不是逃避，憂鬱症便傷不了他們。使他們在病的折磨下，仍維持應有的表現，成了歷史的偉人。

所以教育不要一直聚焦在孩子的缺點上。美國有所學校，開學時，要學生寫篇短文，描述一件他最得意的事。然後，老師教學生，從這篇短文中，找出自己的優點，如誠實、友善、勤勉，老師再找各種機會，讓孩子展現他的長處。

結果，長處產生自信，有自信就交到朋友。正向的人際關係多了，孩子就快樂，孩子快樂了，他們的學習就進步，而學習，正是教育的核心目的。

這項做法的目的在於，這樣長大的子，遇到挫折時的回彈力高，較不容易得憂鬱症，因為他們知道自己的長處，敢去做自己擅長的事，找到自己人生的意義。重要的是，他們知道自己是誰。

人應該被未來所吸引，而不是被過去所驅迫。改變心態並不花錢，但是我們會快樂很多。

#### 《延伸閱讀推薦—廣設一忠／林宜蓁》

書名：失落的一角 The Missing Piece



每個人都會有不完美的地方，完美與不完美該如何取捨？

每個人都是缺角的，而每個缺角合起來，卻是一個完美的大圓。就像情侶常常說的：『生命有你才精彩。』可見人都不是完美的。人們為了完美，往往愚昧的追求，到頭來卻發現，以前那些的過往才是最美好，錯過了就不精采。看不到會對你微笑的郵差，聞不到美好的花香，聽不到愉悅的鳥鳴，嚐不到山珍海味，交不到真心好友。

接受自己的不完美，就這樣平凡的過生活也很好啊！我也寧願要快樂，也不願汲汲營營的追尋生命中的不完美。因為有不完美，才會讓大家更懂得珍惜身邊所有事物，我們也該停下來欣賞我們從未看過的，花，鳥，樹木都好！甚至對著走過街道的小孩微笑！都是全新的感覺！就算不完美又如何？就算完美又如何？反正人快樂就好！何必在意那麼多！書中雖然只用了簡單線條，卻完整表現人生會遇到的問題，是一本值得收藏的書。

(歡迎全體師生投稿三魚網<http://www.ireader.cc>)

### 智慧小語



做好自己，生命就會綻放如花。

《2009年熱愛生命獎得主／鄭美珠》