

新北市立三民高級中學
113 學年度高一新生國文科暑假指定閱讀書單

【說明：寫給同學和家長】

一、請自本清單中自選書籍 1 本閱讀，撰寫閱讀心得，撰寫方式須依照第 4-6 頁之格式仿照範例書寫。開學後第二日印出「紙本」帶到班級，繳交予任課老師。

二、書籍的先後順序不代表推薦順序。


三、書中的專有名詞、「何處有公共圖書館」等問題，請自行查找。「是否需要購入書籍」、「可否購買電子書」……等等問題，亦請自行依需求決定。

【書目】

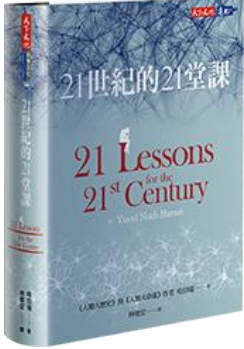
一、

書名	走路：獨處的實踐	
作者	龍應台	
出版社	時報出版	
出版日期	2022/01/28	
ISBN	9789571399454	

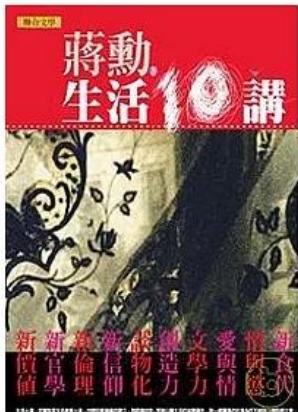
二、

書名	在花床上午睡	
作者	吉本芭娜娜	
出版社	時報出版	
出版日期	2016/04/19	
ISBN	9789571365688	

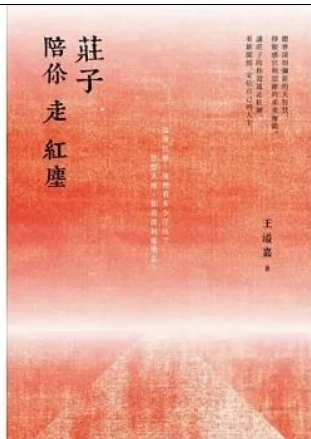
三、

書名	21 世紀的 21 堂課	
作者	Yuval Noah Harari 哈拉瑞	
出版社	天下文化	
出版日期	2022/10/27	
ISBN	9789865258924	


四、

書名	生活 10 講	
作者	蔣勳	
出版社	聯合文學	
出版日期	2009/06	
ISBN	9789575228187	


五、

書名	莊子陪你走紅塵	
作者	王溢嘉	
出版社	有鹿文化	
出版日期	出版日期 2015/11/30	
ISBN	9789866281396	


六、

書名	取材・執筆・推敲：《被討厭的勇氣》作者直授，最全面的寫作指南	
作者	古賀史健	
出版社	究竟	
出版日期	2022/05/01	
ISBN	9789861373669	


七、

書名	蛤蟆先生去看心理師	
作者	Robert de Board 羅伯·狄保德	
出版社	三采文化	
出版日期	2022/01/26	
ISBN	9789865535308	

八、

書名	原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則	
作者	James Clear 詹姆斯·克利爾	
出版社	方智出版	
出版日期	2019/06/01	
ISBN	9789861755267	

九、

書名	不敗學習力：學霸都在用的 10 大聰明讀書法	
作者	劉軒	
出版社	未來出版	
出版日期	2022/02/07	
ISBN	9789865254049	

全國高級中等學校讀書心得寫作比賽參賽作品格式規則說明

一、讀書心得寫作比賽「作品標題」與書籍相關欄位說明

(一) 參賽標題：請填寫您參賽文章的標題。

(二) 書籍 ISBN：請輸入您所閱讀書籍的 ISBN（國際標準書號）共 10-13 碼數字（注意：若 ISBN 數字當中有” - “符號，如 978-986-6571-06-0，請不要輸入” - “，請直接鍵入 數字，如 9789866571060）。若書籍本身沒有 ISBN，則不用輸入 ISBN，該欄位請填寫“無”。

(方法)：翻到書籍的背面，在書籍條碼的上方，你會發現有 10-13 碼數字，就是 ISBN，如下圖：



(三) 書名：請完整填寫書名的主標題與副標題，主標題與副標題間請用「：」隔開。(四) 書籍作者、編譯者：若有兩位以上作者、編譯者，請以「/」符號隔開。(五) 出版單位：請填寫書籍之出版單位名稱（請輸入一般簡稱即可，如遠流、洪範…）。(六) 出版年月：請依西元紀年方式，填寫出版年月。如：2005 年 09 月 01 日。(七) 版次：請填寫版次，如：初版、二版、三版…。

二、讀書心得寫作比賽「文章內容」欄位說明

(一) 參賽文章內容格式

1. 圖書作者與內容簡介：關於圖書作者與內容簡介，一百字以上，二百字以內。
2. 內容摘錄：請摘錄書中有意義之文字，一百字以上，三百字以內，務需註明摘錄文字 出處之頁碼。
3. 我的觀點：此部份即為分享文章的主要內容，需至少一千字。
4. 討論議題：請針對書籍內容至少提出一個相關的討論議題。

(二) 參賽文章版面要求

1. 所有標點符號，除文中之英文字及「內容摘錄」之頁碼請使用英數小寫外，其餘規定 使用中文全形之標點符號。需空格的部份請以[中文全形空白]鍵輸入。
2. 段落開頭與一般中英文寫作相同。

3. 段落與段落之間務請空一行。

附件二

讀書心得寫作比賽範例

109 學年度 1090315 梯次特優作品

學校名稱：新北市立三民高級中學

年 級：二年級

班 級：206

科 別：

名 次：特優

作 者：蘇〇〇

參賽標題：在這世界迷了路

書籍 ISBN：9789576581465

中文書名：二常公園

原文書名：二常公園

書籍作者：張西

出版單位：三采文化

出版年月：2019 年 5 月 3 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

張西，來自 1992，喜歡散步，喜歡靠窗邊的位置，喜歡看海，喜歡做白日夢，不喜歡氣溫超過 23 度。

張西的文字來自現實，不會用太多華麗的字來修飾空洞的內容，張西的作品就是如此真實。

本書敘述著三個因為各種原因逃離原生家庭、各懷心事的女孩在二常公寓相遇的故事，同時也述說不為人知卻嚴重影響這個世界的「布偶症」。書中沒有轟轟烈烈的故事鋪陳，有的只是細小瑣碎的日常，卻會讓你發現原來小說中的角色都是你我人生的縮影。

二、內容摘錄：

自己身上總有無數對他人而言並不重要的傷心，因為他人認為不重要，所以就誤以為那樣的傷心在自己這裡是渺小的，這些傷心在任何地方都無傷大雅，不會改變任何事。尤其當努力地想要證明自己的時候，那樣的傷心就會顯得更微不足道。（P.58）

希望我們看著鏡子的時候，有一瞬間是喜歡自己的，只要一瞬間就好。那一個瞬間裡沒有別人。那一個瞬間，也許就能撐起我們長長的，千瘡百孔的人生。（P.216）

為什麼要去汙名化長大呢，每個階段都有它美好的地方，長大讓我們有能力承擔更多人的眼光，有能力突破這些，堅持做自己喜歡的事。甚至，更敢於承認脆弱。（P.224）

三、我的觀點：

「那些事情明明只發生一次，後來的我卻會被反覆傷害。很多人長大以後就都不會受傷了，不知道那些傷口都去了哪裡，它們還會再出現嗎？」，我反覆讀著，不斷地思考其中的深意。這章提到「自己身上總有無數對他人而言並不重要的傷心，因為他人認為不重要，所以就誤以為那樣的傷心在自己這裡是渺小的，這些傷心在任何地方都無傷大雅，不會改變任何事。尤其當努力地想要證明自己的時候，那樣的傷心就會顯得更微不足道。」，這段話，讓我頗有感觸。

在家中排行老二的我，算是家人現階段唯一能夠寄託期望的對象，姊姊已唸了大學，而雙胞胎弟弟又是體保生，國中時期叛逆的我，常常覺得爸媽偏袒弟弟，所以總選擇惹事來取得爸媽的關心，也因為這樣，我和他們的感情並沒有很好，也常吵架。到了高中，這種想法猶如靈感般來的突然，就像是頓悟了，感覺是時候該變成熟了，不能再讓他人替我擔心了，所以我選擇隱藏每件難過的事，總盼那些事由自己承擔就好，不希望周圍的人與我共同承受，甚至是替我分擔。直到一次段考前，心事再也藏不住了，身體也出了點狀況，那段時間一直往醫院跑，課業也有所耽誤，最後甚至被要求去做心理輔導，我才逐漸意識到自己當初的行為並不妥，所以看到作者寫的「有些傷心因為他人認為不重要，所以就誤以為那樣的傷心在自己這裡是渺小的」，便有了許多的感觸，我想了想，或許我真的錯了，只要是人，難免都會有一些難過的事，我們有權利可以發洩，並不因周圍的人在乎與否，來決定自己是否該有所表態。短時間內，周遭的人可能會認為你是個樂觀的人，可長時間累積下來，回頭看看自己，便會發現這段時間裡，你的心比任何人都來的空。人都會受傷，只是時間讓我們把傷口藏起來，藏在心裡面，看起來不存在，可每一晚都狠狠地刮痛著自己，張西的這段話，讓我有所領悟。

另外，作者提到的布偶症，也讓我覺得很新奇，布偶症指的是過度在意別人眼光、為了迎合他人想法而去傷害自己的人，書中提到每個人身上都有一朵象徵自己的花，當你開始對別人眼光的在意程度大於自我意識時，你的花瓣就會慢慢凋落，直到你的花只剩下黑黑的梗、直到你受傷不再流血、直到你慢慢變成又胖又軟的布偶、直到你開始掉棉絮，布偶症並不是一種病，而是一種心理狀態，只要學會調適，花，會再度盛開。「在擁擠的正常與不正常間，人來人往，所有的符號都因此變形。所以，你儘管栽種自己喜歡的樹木與花朵，當雨水滴進泥土裡，好好哭一場之後，又會循環成漂亮的雲。就像無論如何，無論過了多久，你仍是好看的你。」。

人們總是盲目的追求著別人的青睞和讚賞，卻也不知不覺地忘了自己的本質。其實我們不用太過於在意別人對我們的看法，也不必為了迎合他人，去傷害自己，要讓別人喜歡你，就該先試著培養自信、試著喜歡上自己，唯有相信自己並活在當下，才能創造更多真實的自己。

這本書使我們能正視自己生活的問題，私欲亦是，縱使明白了眾人的課題，可矛盾的是這些事是許多人即使花了終生也無法疏解的，漫長的一生，那些無傷大雅的傷心也未必需要成為疤痕。希望我們身上那些被無數傷心掩蓋住的好看的自己，都能被再次找到。

四、討論議題：

1・書中提到人長大之後就不會流血了，你認為呢？

2・你認同作者所說：「人們有時候是因為愛而聚集，但有更多時候，人們是因為寂寞、因為帶著粉飾過度的傷口，相聚相依，同時相欺」嗎？為什麼？