

國立屏東高工 114 學年度第 2 學期班級讀書會
閱讀心得報告寫作單

學生姓名：許	
班級/座號：建築	科 一 年 乙 班 號
書名：原子習慣	
作者(譯者)：蔡世偉	出版單位：方智出版社
出版日期：西元 2019 年 6 月 01 日	頁數：共計 304 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

讀	完	《	原	子	習	慣	》	，	最	大	的	體	悟	是	：	人	生	並	非	由	單	一	重	大
時	刻	定	義	，	而	是	由	無	數	微	小	選	擇	堆	疊	而	成	。	詹	姆	斯	·	克	利
爾	提	出	的	核	心	觀	點	，	徹	底	改	變	了	我	對	「	努	力	」	與	「	成	就	」
的	理	解	。	首	先	是	「	系	統	勝	過	目	標	」	。	目	標	雖	重	要	，	但	專	注
於	打	造	優	化	每	日	生	活	的	「	系	統	」	，	才	能	產	生	複	利	效	應	，	實
現	長	久	的	進	步	，	而	非	達	成	目	標	後	就	陷	入	空	虛	。	書	中	精	華	的
「	行	為	改	變	四	法	則	」	：	讓	提	示	顯	而	易	見	、	讓	習	慣	有	吸	引	力
、	讓	行	動	輕	而	易	舉	（	如	兩	分	鐘	法	則	）	、	讓	獎	賞	令	人	滿	足	。
這	套	框	架	將	抽	象	意	志	力	，	化	為	可	執	行	的	環	境	工	程	。	最	令	我
共	鳴	的	是	「	身	分	認	同	」	的	轉	換	。	改	變	習	慣	不	應	只	是	為	了	「
得	到	什	麼	」	，	而	是	為	了	「	成	為	什	麼	樣	的	人	」	。	當	你	開	始	行
動	，	每	一	次	選	擇	都	是	在	為	理	想	的	身	分	投	票	。	總	結	來	說	，	《
原	子	習	慣	》	是	一	本	極	具	實	踐	意	義	的	操	作	手	冊	。	它	教	導	我	們
，	不	需	要	追	求	一	次	性	的	巨	大	改	變	，	只	要	每	天	進	步	1%	，	長	
斯	下	來	就	能	創	造	驚	人	的	蛻	變	。	這	來	書	值	得	每	個	人	反	覆	研	
，	將	概	念	應	用	在	生	活	中	。														

導師簽章：

張晴雯

(簽章)

備註：1、個人閱讀心得寫作單請於 4 月 29 日(星期三)中午前交給圖書股長。

2、圖書股長將全班閱讀心得寫作單收齊後交給導師評比簽章，並於

5 月 13 日(星期三)班會課結束後繳回圖書館主任辦公室。

3、未如期繳交者，或心得未達 350 字(14 行)者，將集合於圖書館進行補寫。

4、每班由導師選出 5 篇優良作品進行敘獎，優良作品將刊登於學校網頁上供師生閱覽。

國立屏東高工 114 學年度第 2 學期班級讀書會
閱讀心得報告寫作單

學生姓名： <u>謝</u>	
班級/座號： <u>建-乙 22號</u>	<u>建築</u> 科 <u>一</u> 年 <u>乙</u> 班 號
書名： <u>總之就是非常可愛01</u>	
作者(譯者)： <u>畑健二郎</u>	出版單位： <u>小學館</u>
出版日期：西元 <u>2018</u> 年 <u>5</u> 月 <u>日</u>	頁數：共計 <u>192</u> 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

這本漫畫給我的感覺是很輕鬆又有點甜甜的。故事。性面的角色相處方式很自然，不會太誇張，但又能讓人覺得很溫暖。尤其是男女主角之間的互動，有時候很害羞，有時候很直接，看起來很真實，讓我覺得好像身邊也會發生這種事。這部動漫最吸引我的地方，是它沒有太多複雜的劇情，而是用日常生活的小事來表現感情。像是一起聊天、一起做一些事情，這些看起來很普通，但其實很重要。作者畫得這些細節畫得很好，讓人不自覺一直看下去。另外，畫風也很好看，角色的表情很細膩，尤其是害羞或開心的時候，會讓人覺得可愛。整體的畫面也很乾淨，看起來不會很亂，閱讀起來很舒服。看完之後，我覺得這本漫畫讓我對「喜歡一個人」有不一樣的想法。原來感情不一定需要很轟烈，有時候平淡一些反而能更長久。也讓我覺得，人與人之間的相處，其實就是從一些小事慢慢累積起來的。總體來說，我認為這本漫畫很適合在放鬆的時候看，不會有壓力，又能讓心情變好。如果之後有機會，我會關注後面續集。

導師簽章：

張晴父

(簽章)

- 備註：1、個人閱讀心得寫作單請於 4月29日(星期三)中午前交給圖書股長。
- 2、圖書股長將全班閱讀心得寫作單收齊後交給導師評比簽章，並於 5月13日(星期三)班會課結束後繳回圖書館主任辦公室。
- 3、未如期繳交者，或心得未達350字(14行)者，將集合於圖書館進行補寫。
- 4、每班由導師選出5篇優良作品進行敘獎，優良作品將刊登於學校網頁上供師生閱覽。

國立屏東高工 114 學年度第 2 學期班級讀書會

閱讀心得報告寫作單

學生姓名：葉	
班級/座號：	建築科 一年 乙班 號
書名：第九味	
作者(譯者)：徐國能	出版單位：聯經出版事業有限公司
出版日期：西元 2007 年 10 月 15 日	頁數：共計 256 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

閱	讀	《	第	九	味	》	這	本	書	，	像	緩	步	走	入	被	歲	月	浸	潤	的	長	廊	，																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
光	影	微	晃	，	氣	味	隱	隱	，	讓	人	不	自	覺	沉	靜	下	來	。篇首那	句	父	親	所	說	的	「	穿	是	為	人	，	喫	是	為	己	。」	，	它	並	非	是	華	麗	的	名	言	，	卻	帶	著	貼	近	生	活	本	質	的	質	樸	與	溫	度	。它	讓	我	體	會	，	人	總	在	他	人	的	目	光	中	修	整	外	在	，	追	求	體	面	與	認	同	，	而	真	正	屬	於	自	己	的	，	是	能	誠	實	感	受	的	時	刻	。作	者	以	飲	食	為	線	索	，	細	膩	中	起	記	憶	與	情	感	，	使	每	一	道	滋	味	都	不	久	停	留	於	舌	尖	，	更	延	伸	為	時	間	的	回	聲	。那	些	看	似	平	凡	的	食	物	，	在	文	字	中	被	賦	予	深	厚	意	義	，	承	載	著	親	情	、	思	念	與	歲	月	的	重	量	。閱	讀	之	間	，	我	也	重	新	凝	視	那	些	曾	被	忽	略	的	片	刻	，	才	發	現	平	凡	之	中	早	已	蘊	藏	動	人	的	情	感	。所	謂	「	第	九	味	」	，	或	許	並	不	存	在	於	具	體	味	覺	，	而	是	一	種	難	以	言	喻	的	餘	韻	，	潛	藏	記	憶	深	處	，	在	時	光	中	反	覆	醞	釀	。最	終	成	為	心	中	無	法	取	代	的	一	部	分	，	也	讓	我	明	白	，	令	人	難	忘	的	不	只	是	味	道	，	而	是	背	後	靜	靜	流	動	的	人	生	與	情	感	。這	份	餘	味	不	在	舌	尖	，	而	在	心	底	長	久	回	響	，	成	為	我	反	覆	咀	嚼	與	珍	藏	的	溫	柔	記	憶	之	一	。此	味	至	今	仍	在	心	中	。

導師簽章：



(簽章)

備註：1、個人閱讀心得寫作單請於 4 月 29 日(星期三)中午前交給圖書股長。

2、圖書股長將全班閱讀心得寫作單收齊後交給導師評比簽章，並於

5 月 13 日(星期三)班會課結束後繳回圖書館主任辦公室。

3、未如期繳交者，或心得未達 350 字(14 行)者，將集合於圖書館進行補寫。

4、每班由導師選出 5 篇優良作品進行敘獎，優良作品將刊登於學校網頁上供師生閱覽。

國立屏東高工 114 學年度第 2 學期班級讀書會
閱讀心得報告寫作單

學生姓名：游	
班級/座號：	建築 科 一 年 乙 班 號
書名：嘿，好朋友	
作者(譯者)：Misa	出版單位：城邦原創
出版日期：西元 2018 年 10 月 30 日	頁數：共計 228 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

嘿	，	好	朋	友	這	本	書	帶	給	我	一	種	輕	鬆	卻	又	溫	暖	的	感	受	，	內	容		
看	似	簡	單	，	但	其	實	其	中	包	含	了	許	多	人	際	關	係	中	細	膩	的	感	情		
，	作	者	透	過	角	色	間	的	互	動	，	呈	現	出	友	情	中	的	真	誠	與	包	容	性		
的	重	要	，	也	讓	我	去	深	思	什	麼	是	好	朋	友	，	在	閱	讀	的	過	程	中	，		
我	被	角	色	之	間	的	對	話	吸	引	，	看	似	簡	單	的	聊	天	，	卻	是	朋	友	之	間	
最	真	實	的	樣	子	，	不	用	刻	意	的	演	飾	和	隱	瞞	，	而	是	自	在	的	做	自	己	
，	這	是	一	個	很	難	得	的	關	係	，	這	個	關	係	只	能	是	特	定	的	人	才	行	，	
並	不	是	可	以	被	代	替	的	，	這	讓	我	想	到	現	實	中	有	很	多	朋	友	可	能	只	
是	表	面	的	，	並	不	是	真	正	可	以	交	心	的	朋	友	，	而	有	的	朋	友	卻	可	以	
一	眼	定	一	輩	子	的	友	情	，	所	以	我	們	要	去	找	到	那	個	對	的	人	，	作	品	
中	有	一	段	是	在	述	說	友	情	中	都	會	出	現	誤	解	，	我	們	該	如	何	去	化	解	，
作	品	中	主	角	選	擇	了	溝	通	與	理	解	，	而	不	是	一	種	逃	避	和	冷	漠	對	待	，
真	正	的	友	情	不	是	沒	有	問	題	，	而	是	願	意	一	起	解	決	問	題	，	有	時	候	
好	朋	友	只	需	要	陪	在	你	身	邊	就	是	最	大	的	鼓	勵	，	雖	然	平	凡	卻	比	任	何
的	東	西	還	要	珍	貴	，	這	本	書	讓	我	感	到	輕	鬆	和	心	情	舒	暢	，	之	前	對	朋
友	的	行	為	感	到	困	惑	、	不	滿	，	在	這	一	刻	像	是	了	解	了	許	多	事	，	像	和
這	本	書	談	完	了	所	有	的	心	結	，	也	讓	自	己	有	了	新	的	成	長	，	希	望	你	也
有	一	個	不	用	多	說	就	懂	你	的	朋	友	。													

導師簽章：



(簽章)

備註：1、個人閱讀心得寫作單請於 **4月29日(星期三)中午前** 交給圖書股長。

2、圖書股長將全班閱讀心得寫作單收齊後交給導師評比簽章，並於

5月13日(星期三)班會課結束後 繳回圖書館主任辦公室。

3、未如期繳交者，或心得未達 350 字(14 行)者，將集合於圖書館進行補寫。

4、每班由導師選出 5 篇優良作品進行敘獎，優良作品將刊登於學校網頁上供師生閱覽。

國立屏東高工 114 學年度第 2 學期班級讀書會

閱讀心得報告寫作單

學生姓名：黃	
班級/座號：建築	科 一 年 乙 班 號
書名：你在月夜裡閃耀光輝	
作者(譯者)：佐野徹夜 / 韓宛庭	出版單位：台灣角川
出版日期：西元 2017 年 10 月 6 日	頁數：共計 297 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

《	你	在	月	夜	裡	閃	耀	光	輝	》	是	一	部	讓	人	讀	完	後	心	情	複	雜	的	作	品	。	故	事	圍	繞	著	生	命	有	限	的	少	女	與	普	通	少	年	之	間	的	相	遇	與	陪	伴	，	透	過	看	似	平	凡	的	日	常	，	逐	漸	堆	疊	出	深	刻	的	情	感	。	月	夜	的	意	象	不	只	是	浪	漫	的	背	景	，	更	象	徵	著	短	暫	卻	耀	眼	的	生	命	光	芒	。	閱	讀	過	程	中	，	我	最	有	感	的	是	角	色	對	於	「	污	著	」	的	態	度	，	愛	惜	時	間	被	限	制	時	，	每	一	刻	都	變	得	格	外	珍	貴	，	也	讓	人	重	新	思	考	自	己	是	否	真	正	用	心	在	生	活	。	女	主	角	雖	然	面	對	無	法	改	變	的	命	運	，	卻	依	然	選	擇	用	自	己	的	方	式	發	光	，	這	種	堅	強	與	坦	然	令	人	敬	佩	；	而	男	主	角	在	陪	伴	的	過	程	中	逐	漸	成	長	，	也	讓	人	看	見	陪	伴	本	身	就	是	一	種	力	量	。	這	本	書	讓	我	體	會	到	，	生	命	的	長	短	並	不	是	最	重	要	的	，	重	要	的	是	是	否	曾	經	真	誠	地	活	過	、	愛	過	。	即	使	結	局	帶	著	遺	憾	，	但	那	份	在	月	光	下	閃	耀	的	光	輝	，	卻	會	長	久	留	在	讀	者	心	中	，	成	為	一	種	溫	柔	而	深	刻	的	記	憶	。
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

導師簽章：

張晴雯

(簽章)

備註：1、個人閱讀心得寫作單請於 4 月 29 日(星期三)中午前交給圖書股長。

2、圖書股長將全班閱讀心得寫作單收齊後交給導師評比簽章，並於

5 月 13 日(星期三)班會課結束後繳回圖書館主任辦公室。

3、未如期繳交者，或心得未達 350 字(14 行)者，將集合於圖書館進行補寫。

4、每班由導師選出 5 篇優良作品進行敘獎，優良作品將刊登於學校網頁上供師生閱覽。