

閱讀心得報告寫作單

學生姓名：李	
班級/座號：	電機科 一 年 甲 班 號
書名：看得的化學	
作者(譯者)：西奧多·葛雷	出版單位：大是文化
出版日期：西元 2023 年 10 月 31 日	頁數：共計 240 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

提到化學，大多數人的印象都是相當複雜及困難，或是在求學路上遇到的元素週期表、化學方程式，對許多人來說，化學是一門無聊又晦澀難懂的科目。

這本書將抽象的科學概念和知識轉為具體的樣貌，作者透過高質感的攝影作品，將週期表上的元素符號轉化成我們日常生活可見可觸的東西，金屬的光澤和稀有氣體在特定的條件下所展現出的色彩讓人驚豔。書中對於每一種元素的生動解說以及將科學融入進一般生活中。

這本書讓我們這些讀者對於這個世界重新拾起好奇心，讓我們重新審視觀察週遭的物品，畢竟化學和元素無處不在，它們充斥在我們生活中的每一個角落。這本書不只是一本科普類型的書，更是對大自然的禮讚，化學並非只是在實驗室或是教科書上，它是構築出世間一切的萬物基石，「看得到」的化學。」這本書不同於一般教科書用文字將知識堆砌，而是把化學變為震撼的視覺饗宴。

導師簽章：

良朝黃師導

(簽章)

good

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：李	
班級/座號：電機	科 一年 甲 班 號
書名：生活用心，不要操心與煩心	
作者(譯者)：韓健	出版單位：晏文化
出版日期：西元 2014 年 12 月 日	頁數：共計 216 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

這	本	書	在	寫	，	生	活	中	有	很	多	煩	惱	都	來	自	自	己	，	而	不	是		
事	情	本	身	。當	我	因	為	一	件	小	事	情	，	搞	雜	了	整	天	的	心	情	，		
的	很	不	划	算	，	就	像	我	有	一	大	筆	錢	，	不	小	心	弄	丟	了	零	頭	，	
我	並	不	會	生	氣	把	這	筆	錢	丟	掉	。日	子	也	是	，	不	要	因	為	幾	分	鐘	
的	不	開	心	就	毀	了	整	天	的	心	情	。												
這	本	書	讓	我	印	象	最	深	的	點	「	不	要	預	支	煩	惱	」	，	這	句	話		
聽	起	來	很	有	意	思	，	像	我	就	是	常	常	想	一	些	有	的	友	的	，	然	後	就
開	始	很	焦	慮	、	煩	燥	。但	看	完	這	本	書	後	，	我	才	知	道	把	煩	惱	拋	
在	腦	後	會	有	奪	輕	鬆	，	不	是	擺	爛	，	而	是	活	在	當	下	的	快	樂	，	
想	的	事	就	往	好	處	去	想	，	增	加	自	己	的	自	信	心	。						
我	覺	得	人	生	短	短	幾	萬	天	，	何	必	把	自	己	活	得	那	麼	糟	？	我		
以	前	就	是	一	個	很	容	易	亂	想	的	人	，	有	一	次	段	考	後	覺	得	自	己	一
定	考	雅	了	，	然	後	我	就	開	始	焦	慮	，	因	為	我	覺	得	成	績	是	一	個	擬
定	自	己	的	東	西	，	別	人	怎	麼	看	我	，	老	師	看	到	我	考	成	這	樣	會	不
會	嘆	氣	，	我	自	己	很	在	意	這	些	東	西	，	後	來	成	績	一	出	來	，	其	實
我	也	考	得	蠻	好	的	，	是	我	對	自	己	太	沒	自	信	。所	以	我	告	訴	自	己	
，	不	管	怎	樣	都	要	樂	觀	去	面	對	事	實	，	活	著	才	會	快	樂	！			

導師簽章：

導師黃朝良

(簽章)

good

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。

閱讀心得報告寫作單

學生姓名： 林	
班級/座號： 雷 楓	科 一 年 甲 班 號
書名： 原子習慣	
作者(譯者)： 詹姆斯·克利爾	出版單位： 方智
出版日期： 西元 2019 年 6 月 1 日	頁數： 共計 204 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

一開始當我看到這本書的時候，我對這個其時沒有特別感興趣，因為最開始以為這只是一本很普通的書，但是讀到後面發現，這本書好像很自用的，且裡面說的內容也跟平常的生活很相關。書中提到的很多跟習慣相關的觀念，最讓我印象深刻的是每天進步一點點就好。以前我常常想要一次把全部東西都改掉，例如改掉壞習慣或不認真讀書，但大部分都撐不久。但是看完這本書後，我才發現其實可以不用這麼勉強，從其他地方改反而比較容易成功。我也覺得他說的環境影響習慣很真實，像是有時候一直在看手機，其實不是真的想看，而是手癢就在位子旁邊，很容易拿到。這讓我試著改變讀書的環境，試試能不能改變讓自己更專心。整體來說這本書不只是教人成功的，一本書更讓我學會如何在生活中改變自己。雖然目前還沒能改變很多，但是我已經會開始注意自己的習慣，我覺得這對未來來說是一個很好的開始了。

導師簽章：

良朝黃師導

(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：陳	
班級/座號：	電機科 一 年 甲 班
書名：奇蹟男孩	
作者(譯者)：R.J. 帕拉秋	出版單位：報天下
出版日期：西元 2012 年 2 月 14 日	頁數：共計 384 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

《奇蹟男孩》這本書最讓我印象深刻的，是「不要只用外表去判斷一個人」。主角奧古因為天生的外貌與眾不同，第一次去學校時，面對同學的好奇、排斥甚至嘲笑，讓人很心碎。但隨著故事的發展，我發現他其實非常勇敢，願意一次次面對別人的眼光，努力融進了團體。

在閱讀的過程當中，我也開始反思自己，平常是否也曾有因為別人的外表、個性或傳聞而產生偏見。書中不只是描寫奧古的心情，還透過不同角色的視角，讓我了解到每個人都其實都有自己的煩惱與掙扎，這讓整個故事更真實，也更有深度。

這本書讓我學到「善良」其實是一種選擇。有時候只是一句話、一個微笑，就可以帶給別人很大的力量。與其當旁觀者，不如主動去理解與幫助別人。

總結來說，《奇蹟男孩》不只是一本關於成長的故事，更是一堂重要的人生課。它提醒我，在面對他人時，多一點同理心，少一點批評，因為每個人都可能正在經歷我們看不到的困難。

導師簽章：

良朝黃師導

(簽章)

1. In good

- 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：藍	
班級/座號：20	電機科 一年 甲班 號
書名：被討厭的勇氣	
作者(譯者)：葉小燕	出版單位：究竟出版社
出版日期：西元 2014 年 10 月 30 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)

被討厭的勇氣是一本以對話寫成的心理書籍，作者透過	過哲學家與年輕人的討論，介紹阿德勒心理學的核心理念
，剛開始看的時候，我其實有點不習慣，因為這本書以對	話所討論的，但慢慢讀下去，會發現很多問題都像是在問
自己，讓我開始反思。	
書中一開始就提出了一個很衝擊性的觀點，人並不是	被過去決定的，這和我們平常聽到的說法很不一樣。平常
我們會覺得，因為以前受過傷，失敗過、被否定過，所以	現在才會沒有自信、不敢嘗試。但書中提出「目的論」，
認為我們現在的行為其實是為了某個目的而選擇的，而不	是單純被過去推著走，這個說法讓我很震驚，也有點不甘
心，因為如果真的是這樣，那就代表很多時候不是環境限	制我，而是我自己選擇停在原地。雖然這樣的想法很殘酷
，但同時也給了我一種力量，既然是選擇，就代表我也可	以選擇改變。
其中讓我印象深刻的，是「課題分離」這個觀念，	書中提到，我們應該分清楚什麼是自己的課題，什麼是別
人的課題，例如：當我努力準備報告，是於同學或老師喜	不喜，那其實是他們的課題，而不是我能控制的。如果
我一直為了讓所有人滿意而改變自己，那最後只會活得很	

導師簽章：

導師黃朝良

(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。

累。這段內容讓我想到，平常在學校裡，我常常因為擔心別人怎麼看我，而不敢言出真實想法。甚至會刻意去迎合別人。久而久之，反而不知道自己真正想要的是什麼。當我理解「言題分離」後，開始試著把焦點放回自己身上，只問自己有沒有盡力，而不是別人在不在喜歡。雖然還是會在意，但已經比以前輕鬆多了。

阿德勒心理學明確否定了心理創傷，無論任何經驗，它本身並不是成功也不是失敗的原因。我們不要因自身經驗所產生的衝擊（也就是心理創傷）而痛苦，而要由經驗中找出能達成目的東西。不要由經驗來決定自我，而是由我們賦予經驗的意義來決定。我們每個人都會因為某些原因而活著，這就是目的論。