

全國閱讀心得競賽作品撰寫注意事項說明

115-1 全國閱讀心得寫作比賽將於 115 年 9 月 1 日進行【10/8(四)中午 12:00 上傳截止日】，高一上各班國文老師，並於 9 月份開學第二週在高一各班選出 6 位學生，並於【9/9(三)前繳交 6 位學生名單】將各班參賽名單繳交至圖書館，進行後續參賽事宜。

*閱讀心得寫作比賽「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，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"。

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...。

*閱讀心得寫作比賽「文章內容」欄位說明：

壹、參賽文章內容格式

一、圖書作者與內容簡介：關於圖書作者與內容簡介，中文 100 字~200 字，英文 40 字~80 字。

【此段內容不列入抄襲比對(自 109 年 2 月 1 日起實施)】

二、內容摘錄：請摘錄書中有意義之文字，中文 100 字~300 字，英文 60 字~150 字，並須註明摘錄文字出處之頁碼。【文中「二、內容摘錄」須註明文字出處之頁碼】

三、我的觀點：此部份即為分享個人對文章之心得與感想，中文 1000 字以上，英文 600 字以上。

【此段為評分與抄襲檢核之主要段落】

「三、我的觀點」若有引用資料須加引號(中文用「」，英文用全形""），否則視為抄襲作品；每次引用字數不得超過 50 字（不含標點符號），若超過 50 字視為格式不符。

四、討論議題：請針對圖書內容至少提出一個相關的討論議題。【此段內容列入抄襲檢核】

貳、參賽文章版面要求

一、閱讀心得參賽作品之撰寫，限全篇中文或全篇英文。標點符號依中英文書寫慣例輸入，不能混用。

二、全篇段落開頭須整齊一致，段落與段落之間空一行。

三、參賽作品標題及內容中不得有參賽者姓名及其就讀學校之名稱，以避免影響評審的公平性。

參賽作品不得抄襲、模仿、改編、譯自外文、以 AI 工具生成代寫或頂用他人名義參賽。如有違反上述情形，經查證屬實者，將通知學校，並於下個梯次停權一次，若累積二次則永久停權。作品若得獎則取消資格，追回獎狀。

1150310優秀作品範例參考-更多參賽作品可參考[中學生網站-得獎作品專區]

學校名稱：私立曙光女中 年級：1 班級：一年忠班 科別：普通科
名次：特優 作者：李易珈 參賽標題：從浪潮中找回自己 書籍ISBN：9786263584556
閱讀書名：高敏感是種天賦
原文書名：Highly Sensitive People in an Insensitive World: How to Create a Happy Life
書籍作者：伊麗絲·桑德 出版單位：三采文化 出版年月：2017年8月15日 版次：初版
中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

作者是位美國臨床心理學家，提出「高敏感」(HSP)的概念。她透過長期的研究指出--高敏感並非心理疾病，而是一種與生俱來的特質，且世界上每五個人當中就有一個人具備這樣的感受能力。書中從生理與心理層面說明高敏感者如何感知這個世界、對情緒進行更深度的思考，同時也提供實際方法，幫助高敏感族群理解自己的特質、學習與世界和平共處。《高敏感是種天賦》是一本讓高敏感者重新認識與接納自己的指南。

二、內容摘錄：

- 1.低自尊心與高標準二者為互補關係。就算心裡存在著「標準若是不設高一點，就不會有人愛我」的想法，總有一天現實生活也會證實這種想法從一開始就錯了，而終有一天會有個純然愛著「你就是你」的人出現。(p.81)
- 2.停止努力成為眾人期待的那個「好」的自己，只要真誠以對，肯定有更多能為人生帶來喜悅的新體驗正等著你。(p.90)
- 3.假設你對自己說出口的事馬上就有罪惡感，這代表你其實高估了自己在對方心中的存在感，也過度主張了自己對對方的實力。(p.93)

三、我的觀點：

小時候總被長輩說：「說話不經大腦思考、講話太直接」，無意間傷害了許多人。有一段時間甚至被長輩斷定為「亞斯伯格症」，彷彿我的與眾不同必須被貼上標籤。被提醒要多站在他人的角度思考，上高中前的作文評語最後也總寫著「情感不夠深切」。然而矛盾的是，我其實一直很在意別人對我的看法。

或許我並不是不在乎他人，而是在情緒被煽動時太過倉促，還不懂如何妥善表達，那些聽起來直接的語句，其實只是我來不及消化的感受。當時的我不懂得整理情緒，只能任由它們衝出口中。然而隨著年齡漸長，我卻開始把同樣的情緒一點一滴收回心裡。在人際互動中，他人的一舉一動、語氣、神情，都會被我放大檢視，我經常把自己困在無限循環的內耗裡，不斷質問自己：「這樣做對嗎？這樣說話會很奇怪嗎？」那些微小的細節，在腦海裡反覆重播。曾經外放的衝動，逐漸變成對自己的苛責，使我遲遲無法釋懷。

當我的內心像站在甲板上搖搖晃晃，最終跌入大海，我也曾向大人求助過，然而得到的回應總是：「不要管別人，專注做自己的事就好了」、「別人都沒有這種問題」。這些話看似安慰，卻讓我覺得自己的感受被否定，彷彿一次又一次被推回那片無邊無際的海域，在浪潮裡掙扎，卻沒有人真正理解我為何會溺水。久而久之，我開始懷疑，是不是問題真的出在我身上，在海水的包圍下，緩緩沉入黑暗的海底。

新世代的年輕人掀起「多愛自己一點」的精神，從社群媒體上的心理測驗、正能量短影音，到談論情緒價值、自我療癒的書籍，每一個都在提醒我們：「唯有好好理解自己，才能真正與世界相處。」，而我也試著去照顧那脆弱不堪的內心。在認識自己的過程中，了解到原來自己不是孤身一人，這個世上也有著和我相同困擾的人，在閱讀《高敏感是種天賦》後，我也開始思考，也許真正的成熟，並不是把情緒默默藏起來，而是勇敢面對自己的感受，並學會與它和平共處。

高敏感一詞，其實是個超過三十年的心理研究，但近幾年人們越來越重視個人感受度、心理健康意識提高，所以再次活躍於我們的口中和筆下。高敏感（HSP）是一種與生俱來的特質，並非心理疾病。以物理層面來說，高敏感族的神經較纖細，神經系統對外界的刺激較敏銳，例如聲音、光線、氣味、溫度變化、人群多寡帶來的壓力，都比一般人更輕易的接收和感知，這並不是想像出來的脆弱，而是實際上生理對刺激的反應較快，因此更容易感到疲憊或過度刺激。而從心理層面來看，高敏感者會把資訊帶到腦中進行深度處理，他們會反覆思考前因後果，對他人的情緒變化特別敏銳，也更容易產生強烈的共鳴與同理心。這樣的特質使他們在人際關係中格外細膩，但也因為過度分析與自我檢討，而陷入無限的內耗與自我懷疑。換句話說，高敏感並不是情緒失控，而是有著「感受得多、想得深」的小宇宙。當我從物理與心理兩個層面理解這個概念後，才明白自己並不是太脆弱，而是一直用比他人更細緻的方式感受世界。

當我明白高敏感並非缺陷，而是一種與生俱來的特質後，我開始嘗試改變與自己的相處方式。書中提到，高敏感者並不是要逼自己變得遲鈍，而是要學會保護自己的五感，不要讓過度刺激淹沒內心；當情緒翻湧時，將注意力輕輕拉回內在的世界，而不是任由外界評價牽著走。於是，我開始練習對自己友善，不再因為一時的情緒起伏而責備自己，也不再因為敏感而感到羞愧。

書中提到一個方法：當腦中作亂的聲音響起，又開始不斷地檢討自己的行為，即將陷入漩渦時，試著跳出，想像如果今天自己的好朋友陷入同樣的困境，身為充滿同理心、有著細膩情感的我們會怎麼做？想當然爾不是簡單的「不要想這麼多」，而是站在他人的角度，試著牽起他的手，把我們視為充滿攻擊的荊棘化為芬芳的花兒，一起走出來。把我當作是自己的好朋友，寫下對朋友的話，練習「原諒」自己。

我開始了解，與自己和解並不是忽視痛苦，而是承認那份痛是真實存在的，同時溫柔地對自己說：「沒關係，你只是感受到的細節比較多。」當我學會愛自己、保護自己，我才發現，那些曾經讓我疲憊不堪的特質，也同時讓我更懂得體會他人的悲歡，讓我在世界裡保有細膩與溫度。

或許我仍然會在人群中感到疲憊，仍然會因為一句話反覆思索，但現在的我已不再讓自己任由海水漂流。高敏感不是一種需要被修正的錯誤，而是一種需要被理解與珍惜的天賦。真正的成熟，並不是讓自己變得刀槍不入，而是在理解自身的特質後，仍然願意帶著這份敏銳與溫柔走向世界。當我學會與自己站在同一陣線，我才意識到，世界並沒有變溫柔，只是我終於不再與自己為敵。

四、討論議題：

1. 社會是否過度推崇「理性、冷靜、不受影響」？
2. 為什麼敏感常被誤解為「脆弱」？