

桃園市立陽明高中 111 學年 高一新生 國文科暨圖書館暑假作業

歡迎各位同學成為陽明新鮮人，請利用暑假準備以下作業：

- 一、抄錄佳句 8 則，於閱讀心得寫作建議書單中，任選你喜歡的作者作品（幾本不拘），抄錄佳句 8 則，每則 50 字以內，並標註出處（書名、作者、頁碼）。（也就是，在你抄錄的佳句後，寫出此佳句來自哪一本書，作者是誰，在第幾頁）。
- 二、閱讀心得 2 篇，限用「中學生網站」(<http://www.shs.edu.tw/>)心得寫作格式繳交。

★作業提醒事項：

一、閱讀心得寫作書單，建議有二：

1. 可於本校 110 及 111 年度推薦好書中（共 24 本），挑選喜歡的書本，書單內容參見《附錄一》。
2. 亦可於「國文科建議閱讀書目」（共 50 多位作家，70 幾本好書）中，挑選你喜歡的書，書單請詳見《附錄二》。

以上書單，除了自己購買，也建議同學們可以利用鄰近之公共圖書館、文化中心借閱，亦可與其他新生合購，交換閱讀。

二、閱讀心得內容格式：（範例請見《附錄三》）

1. 相關書訊：關於圖書作者與內容簡介，100 字以上，200 字以內。
2. 內容摘錄：請摘錄書中有意義之文字，100 字以上，300 字以內，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 1000 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。

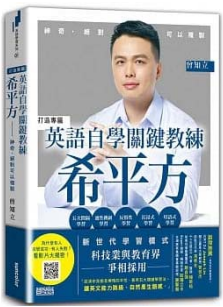
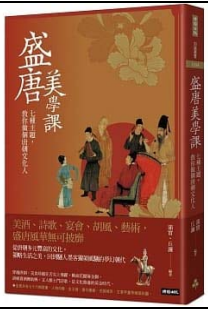
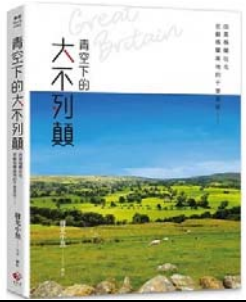
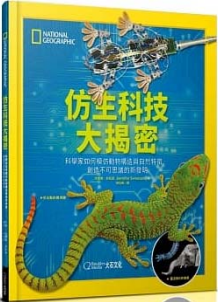
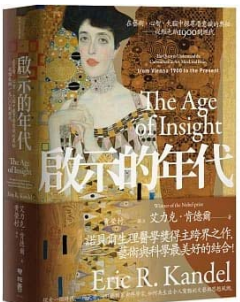
三、兩份作業建議下載列印《附錄四》、《附錄五》學校提供的格式撰寫，亦可自行至文具行購買 500 字稿紙撰寫。

四、優秀作品，經評審老師推薦，頒發獎狀以資鼓勵。開學後將協助投稿「圖書館週書中佳句比賽」及「全國中學生閱讀心得寫作比賽」，不可抄襲。（參加全國賽時須簽切結書，抄襲者若得獎，將沒收獎狀，依規定處置）

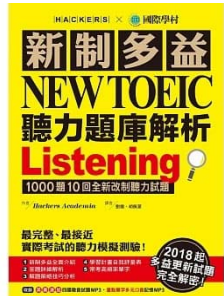
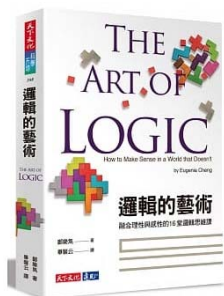
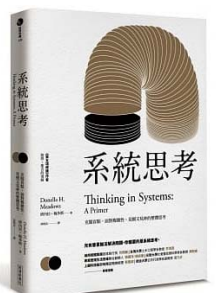
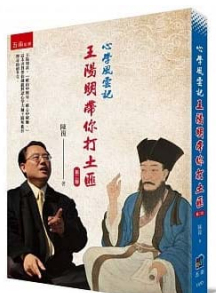
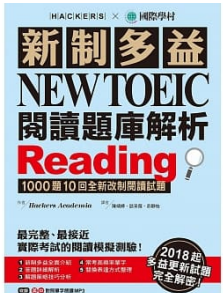
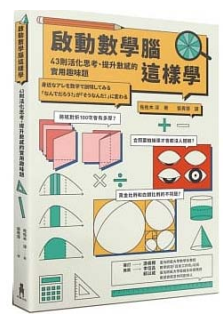
五、請於 111/9/2(五)前，將佳句及閱讀心得作品，以紙本繳交給國文老師。

《附錄一》

桃園市立陽明高中 111 年度推薦好書書目

1 月推薦好書	2 月推薦好書	3 月推薦好書	4 月推薦好書
寂寞博物館：20 段名畫旅程，收留你說不出口的憂傷	英語自學關鍵教練	少年 Galileo 觀念數學套書 1	歷史學的探究與實作操作手冊
			
5 月推薦好書	6 月推薦好書	7 月推薦好書	8 月推薦好書
向大自然借點子：看科學家、設計師和工程師如何從自然中獲得啟發，運用仿生學創造科技生活	真正的快樂處方：瑞典國民書！腦科學實證的健康生活提案	盛唐美學課：七種主題，教你做個唐朝文化人	青空下的大不列顛
			
9 月推薦好書	10 月推薦好書	11 月推薦好書	12 月推薦好書
少年 Galileo 觀念數學套書 2	在一起孤獨	國家地理仿生科技大揭密：科學家如何模仿動物構造與自然特徵，創造不可思議的新發明	啟示的年代：在藝術、心智、大腦中探尋潛意識的奧秘 從維也納 1900 到現代
			

桃園市立陽明高中 110 年度推薦好書書目

1 月推薦好書	2 月推薦好書	3 月推薦好書	4 月推薦好書
最神奇的聖人王陽明套書 	新制多益 NEW TOEIC 聽力題庫解析 	邏輯的藝術 	老鷹想飛 
5 月推薦好書	6 月推薦好書	7 月推薦好書	8 月推薦好書
生活中無所不在的科學：解答日常的疑惑 	系統思考：克服盲點、面對複雜性、見樹又見林的整體思考 	心學風雲記：王陽明帶你打土匪 	新制多益 NEWTOEIC 閱讀題庫解析 
9 月推薦好書	10 月推薦好書	11 月推薦好書	12 月推薦好書
啟動數學腦這樣學：43 則活化思考、提升數感的實用趣味題 	1/2 的魔法 	古生物食堂 	關鍵時刻：創造人生 1% 的完美瞬間，取代 99% 的平淡時刻 

《附錄二》

桃園市立陽明高中 111 學年 高一新生 國文科建議閱讀書單

(編號 1—16 是《三民版高中國文第一冊》課外閱讀建議書單)

序號	作者或譯者	書名	出版社	出版日期
1	<u>方慧</u>	《百年家族：徐志摩》	<u>立緒</u>	2002/01/29
2	<u>徐志摩</u> ， <u>施佳瑩</u>	《徐志摩詩選》	<u>好讀</u>	2016/04/12
3	<u>鄭愁予</u>	《鄭愁予詩選集》	<u>志文</u>	1974/03/30
4	<u>大江健三郎</u> 譯者： <u>陳保朱</u>	《為什麼孩子要上學》	<u>時報出版</u>	2002/08/05
5	<u>瑪瑞琳·伯恩斯</u> <u>Marilyn Burns</u> 譯者： <u>葉懿慧</u> 繪者： <u>瑪莎·威斯頓</u>	《思考練習題：美國名校都在用的動腦題庫，突破我們的想像同溫層》	<u>大田</u>	2019/07/01
6	<u>張鐵志</u>	《時代的噪音：從狄倫到 U2 的抗議之聲》	<u>印刻</u>	2010/10/01
7	<u>魯爾夫·杜伯里 Rolf Dobelli</u> 譯者： <u>王榮輝</u>	《思考的藝術：52 個非受迫性思考錯誤》 <u>Die Kunst des klaren Denkens: 52 Denkfehler, die Sie besser anderen uberlassen</u>	<u>商周出版</u>	2012/09/01
8	<u>奧黛麗·尼芬格</u> <u>Audrey Niffenegger</u> 譯者： <u>陳雅汝</u>	《時空旅人之妻 <u>The Time Traveler's Wife</u> 》	<u>商周出版</u>	2022/05/14
9	<u>齊邦媛</u>	《巨流河》	<u>天下文化</u>	2020/05/28
10	<u>彭蕙仙</u> ， <u>蘇惠昭</u> ， <u>陳紅旭</u> ， <u>游常山</u>	《閱讀是一輩子的事》	<u>天下文化</u>	2010/09/29
11	<u>郝明義</u>	《越讀者》(十週年增訂版)(三版)	<u>網路與書出版</u>	2017/08/30
12	<u>莫提默·艾德勒</u> ， <u>查理·范多倫</u> <u>Mortimer J. Adler</u> ， <u>Charles Van Doren</u> 譯者： <u>郝明義</u> ， <u>朱衣</u>	《如何閱讀一本書 <u>HOW TO READ BOOK</u> 》【臺灣商務 70 週年典藏紀念版】(三版)	<u>臺灣商務</u>	2016/12/07
序號	作者或譯者	書名	出版社	出版日期
13	<u>亮軒</u>	《青田街七巷六號》	<u>爾雅</u>	2018/07/20
14	<u>陳文發</u>	《作家的書房》	<u>允晨文化</u>	2014/08/01

15	<u>魯迅</u>	《青年叛徒的領袖：魯迅小說全集》（全新 2021 版，結集《吶喊》、《彷徨》、《故事新編》，一本讀完魯迅全部小說）	<u>好人出版</u>	2021/01/06
16	<u>亞歷山大·馬斯特</u> <u>Alexander Masters</u> 譯者： <u>溫澤元</u>	《倒帶人生：一個劍橋遊民的生命啟示課》 <u>Stuart: A Life Backwards</u>	<u>時報出版</u>	2017/05/16
序號	作者	書名	備註	
17	<u>簡嫔</u>	《陪我散步吧》、《誰在銀閃閃的地方，等你（增訂版）：老年書寫與凋零幻想》、《老師的十二樣見面禮 一個小男孩的美國遊學誌》		
18	<u>蔣勳</u>	《孤獨六講》		
19	<u>龍應台</u>	《目送》、《親愛的安德烈》、《一九四九大江大海》		
20	<u>馬世芳</u>	《歌物件》、《耳朵借我》、《昨日書》		
21	<u>劉克襄</u>	《十五顆小行星》、《男人的菜市場》、《兩天半的麵店》、《四分之三香港》	（※ 21. 22. 23. 為飲食、旅遊文學）	
22	<u>焦桐</u>	《台灣肚皮》、《暴食江湖》		
23	<u>謝旺霖</u>	《轉山》、《走河》		
24	<u>凌性傑</u>	《自己的看法：讀古文談寫作》、《陪你讀的書：從經典到生活的 42 則私房書單》	（※ 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 為古典文學的現代詮釋）	
25	<u>厭世講堂</u>	《顛覆人生的十堂莊子課》		
26	<u>六神磊磊</u>	《翻牆讀唐詩》		
27	<u>祁立峰</u>	《讀古文撞到鄉民：走跳江湖欲練神功的國學秘笈》		
28	<u>謝金魚</u>	《崩壞國文：長安水邊多魯蛇？唐代文學與他們的作者》		
29	<u>呂世浩</u>	《秦始皇：一場歷史的思辨之旅》		
30	<u>張曼娟等</u>	《唐詩樂遊原》		
31	<u>陳雪</u>	《戀愛課：戀人的五十道習題》		
32	<u>陳夏民</u>	《那些乘客教我的事》		
33	<u>侯文詠</u>	《請問侯文詠：一場與內在對話的旅程》		
34	<u>王溢嘉</u>	《青春第二課》、《蟲洞書簡》、《論語雙拼》		
35	<u>郝廣才</u>	《今天》		
36	<u>楊佳嫻、鯨向海</u>	《青春無敵早點詩》		
37	<u>任明信</u>	《別人》（※36. 37. 為詩化散文）		
38	<u>吳明益</u>	《單車失竊記》、《苦雨之地》、《天橋上的魔術師》		
39	<u>楊富閔</u>	《花甲男孩》（※38. 39. 為小說）		

40	<u>顧玉玲</u>	《我們：移動與勞動的生命記事》	
41	社團法人中華民國南洋 台灣姐妹會	《餐桌上的家鄉》	(※ 40. 41. 42. 4 3. 44. 為移 工多元文化 與報導文 學)
42	<u>藍佩嘉</u>	《跨國灰姑娘》	
43	<u>房慧真</u>	《像我這樣的一個記者：房慧真的人物採訪 與記者私語》	
44	<u>林立青</u>	《做工的人》	
45	<u>盧建彰</u>	《感動才有影響力》、《文案力：如果沒有文案，這世界會又多無聊？》、《創意力：你的問題，用創意來解決》	(※45. 為廣告大傳類別)
46	<u>韓良露</u>	《露水京都》	
47	<u>史考特·費茲羅傑</u>	《費茲羅傑短篇小說選集》	
48	<u>賴鈺婷</u>	《小地方：一個人流浪 不必到遠方》	
49	<u>夏目漱石</u>	《少爺》	
50	<u>黃春明</u>	《放生》、《銀鬚上的春天》、《秀琴，這個愛笑的女孩》	

《附錄三》

【閱讀心得寫作範例格式】

班 級：102

座 號：25

姓 名：吳彥臻

標 題：情緒勒索讀後心得 書籍 ISBN:9789864060788 中文書名：情緒勒索 原文書名：
(原文書籍才需列出) 書籍作者：周慕姿 出版單位：寶瓶

出版年月：2017 年 01 月 25 日 版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

周慕姿心理師畢業於國立台北教育大學心理與諮商所、政大新聞系、政大廣電系，曾在學校、諮商中心、心輔中心擔任輔導老師、心理師，並擁有阿德勒鼓勵諮詢師講師資格。

本書提出了我們生活中常見的人際關係問題，並且列舉許多實例說明，讓讀者更了解何為情緒勒索及其影響，並教導讀者怎麼擺脫情緒勒索、建立情緒界線的小技巧，讓讀者獲得自信心，勇敢面對情緒勒索者，奪回自己的人生掌控權，最重要的是要避免自己成為情緒勒索者。

二●內容摘錄：

- 1、情緒勒索的六大特徵，分別為：要求、抵抗、壓力、威脅、順從、舊事重演。(P.49)
- 2、彼此身為一個人，有需求，也有感受，應該要被尊重、被理解，而不是被用「你應該」或教條壓抑，使得兩人互動，總只有一個人的聲音。(P.96)
- 3、只有我自己，可以定義我自己，當我能夠相信我自己夠好，我就不用總是必須，向這個世界證明什麼。我需要證明我夠好嗎？不，我不需要。因為我相信我夠好。(P.106)
- 4、練習「表達自己的感受與需求」，就是讓你學會：除了讓我們看到自己，也練習讓別人看到我們。(P.152)
- 5、請用力地告訴自己：我的人生，不需要為他人負責。(P.225)

三●我的觀點：

「情緒勒索」這個詞看似普通平凡，但它卻跟我們的日常生活息息相關，藏匿在我們四周，但我們常常沒有發現，也因此成為大部分的壓力來源。看完這本書後，可以讓大家檢視自己的關係狀態，有些人甚至對作者舉的例子非常有體悟，彷彿身歷其境，覺得自己的確就是這樣在關係裡，經常不得不做一些勉強的事情去討好對方，也因此往往讓自己在關係中感到不愉快、無能及不安，但當我們察覺自己是被害方時，有兩種情況會發生，好的情況是去面對它，改變自己的態度及增添自信心... ..等(書中有提到如何解決)，壞的情況是讓自己也變成了勒索者，由於是在被害者的位置，就會加強自己憤怒感，開始責怪對方欠自己一個合理的對待，在將責任歸咎於對方的同時，自己的心裡才會舒服一點(勒索者的模樣)。

人與人之間為甚麼會產生情緒勒索這種關係呢？就如書中提到的「唯有你被勒索，這場交易才會成功。」所以一段糟糕的互動是雙方面的責任，我們可以檢討勒索者的蠻橫或貪婪，但是，我們不能忘記衝突和糾紛之所以能不斷發生，且自己還留在這段關係中，是因為我們在這段關係裡有自己不願意放棄的東西，通常跟我們害怕的事情有關，如果要讓自己好過，除了改變互動方式，也必須處理自己心中的傷痛與恐懼，因為有那些傷痛與恐懼當籌碼，而讓我們更輕易成為被勒索者。

情緒勒索者他們非常清楚你對甚麼事情或東西容易感到不安，而拿來威脅你，迫使你成為被勒索者，因此這種關係常發生在親朋好友之間，但是其實跟陌生人也是有可能產生這種互動關係，一旦挑起對方不安的情緒，讓自己覺得好像做錯了，就會開始這種不好的互動關係，不過跟陌生人不會太持久，畢竟兩個沒有特別交情的人，根本不需要擔心關係破裂。書中提到一段句子「你或許可以使用很糟糕的態度對我，但我不需要忍受，也不需要被影響。因為，你的情緒，是你的責任，而我的情緒，當然也是我自己的責任。」我覺得這句話非常重要，我認為它是解決這段關係的關鍵點，因為大家常常會因為別人的情緒而影響到自己的心情，而迫使我们做一些自己不得不做的事情，導致一段不好的互動關係，所以我們不可以輕易被別人的情緒給影響，要尊重自己的感受，並告訴自己：「我不滿足 他人的需求，並沒有對不起誰，因為那本來就不是我的義務因為我有選擇。」總而言之，最重要的就是：做自己、為自己的人生做主。

這本書雖然教我們許多如何防止自己成為被勒索者，但卻沒有詳細的教我們如何防止自己成為勒索者，只有描述勒索者的模樣，如果有教我們如何防止成為勒索者的練習，應該可以增添這本書的實用信。

四●討論議題：

1. 要如何請求別人的幫助才不會造成情緒勒索？
2. 真的能只在乎自己的感受嗎？

[illegible]

《附錄五》 中學生閱讀心得比賽撰寫稿紙

[illegible]

《附錄五》 中學生閱讀心得比賽撰寫稿紙

[illegible]

200 字

《附錄五》 中學生閱讀心得比賽撰寫稿紙

300 字

三	●	我	的	觀	點	:	(	閱	讀	心	得	,	至	少	1000	字	。	)
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------	---	---	---

[illegible]

[illegible]

1000 字

《附錄五》 中學生閱讀心得比賽撰寫稿紙

[illegible]