



班級:

1003

姓名:

宣文

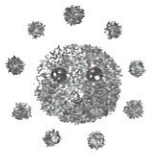
文章:

愈成功, 也能愈快樂

上海台校

♥ 心分享 心力量 ♥

心回饋



「人是依賴成就感存活的。」

這是我曾在網絡上看過的一句話, 那也是我低谷、不堪的一段時光。我認為自己一事無成, 成績也是落後的幾個。

會認為自己不是學習的料子, 不擅長用成績證明自己, 或者說認為自己一事無成, 於是, 我的生活中, 出現了心理學, 從前, 我一直對情緒感興趣, 如何產生, 如何影響, 如何在人身上產生「化學反應」, 然後, 我開始研究相關書籍, 探討相關議題, 慢慢將一些知識、理論變成自己的, 去了解, 去深究, 漸漸地, 在生活中, 我能夠感知、推測他人的情緒, 試著幫他們排解, 看著他們的笑臉, 我不由地感受到成就感在心中蔓延, 一種幸福感油然而生, 那是種獨特的體驗, 然後我發覺, 我很快樂, 我能清楚地感受到心情的變化, 然後我推測、我發掘、深挖, 這樣的正向change, 源自於成就感, 我認為, 在我成功幫助了他人時, 那種就算被幫的不是我也很快樂的感覺是不可忽視的, 是一種由己及人的成就感和快樂, 所謂愈成功, 愈快樂, 想必依我看, 就是經由已獲得的能力(可以是習得、領悟而得)去幫助別人, 去創造一個善待他人的環境, 再通過成功而令自己快樂的方式, 慢慢的, 我也會更多的學習、見識各種不同的事物, 相信依認真方式去試著理解, 不僅是自我的學習, 更是幫助他人的一種方式, 而獲得的快樂和取得的才能, 都是永恆的。

第一句便充滿亮點, 石破天驚, 並有深刻的論述, 十分受到激發,





班級:

1101

姓名:

秦右芸

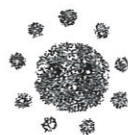
文章:

愈成功,也能愈快樂

上海台校

♥心分享 心力量♥

心回饋



在通往成功的這條道路上,我也經歷了不少挫折之後,得到了成功與快樂。

我來說說我最近經歷到的相關事情吧。我在準備

一次高中英文演說時,我起初是非常想放棄的,寫不滿的字數,想不出的演講稿和背不出的詞,對於想不出來的稿,我尋找了陪伴我很久的外教老師,他起初聽完我的傾訴,演講的題目既然是電子書與紙質書的差異,那就得多往你傾向於的那個方向寫,多想想你經歷過哪些與書的經歷啊...他的耐心指導點亮了我灰黑黑的思路,於是我立馬想到紙質書的發售會是電子書無法替代的,便立馬詳細寫出之前所經歷過的事,成為了我文章中最獨一無二事例。為了不讓老師失望,我基本每天都在花20分鐘以上的時間準備演講,從在全班同學面前面暈的演講到正式上臺的演講,我懷著感恩的心得到了高中B組英文說的第2名,開心的快感蜂擁而至。

我拿著獎狀的那一刻,我感受到了「愈成功,愈快樂」。

看到努力準備的樣子,成長的喜悅
十分真誠投入。





班級：

1102

姓名：

吳佩軒

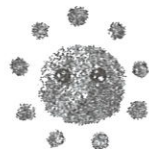
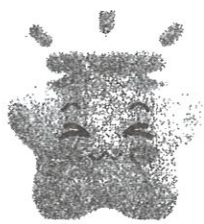
文章：

愈成功，也能愈快樂

上海台校

♥心分享 心力量♥

心回饋



人不會完美無瑕，也不會事事順利。

沒有人生來就是成功者。

人，總會想順著繩子向上達到頂端。

表面上，某個人看似毫不費功夫的拿下獎項。

我將這些事情和父母說，覺得「他」很強、聰明。

但是父親告訴我，其實那只是在你看不見的地

方很努力、很專注的練習、讀書，並不是我

在表面上所看見的那樣「不費功夫」。

我徹底明白，在成功背後，是由無數的努力堆積而成。

我也想要成功，我也想要站在頂端。

於是我抓住了那個向上的牽引繩。

努力，沒有我所想的輕鬆和簡單。

但是當我得到獎項時，所有的積壓都一掃而空。

拿到獎項，心裡有種說不清的歡喜、雀躍，

像一隻幼鳥第一次成功飛翔一般，歡呼、歡喜。

我所獲得的「好的成就」，會讓我快樂。

只要我不斷的努力，拿到成正比的結果，

我想，在人生學習生涯裡，「我」，

會一直從中獲得我的快樂。

對自己經歷、
心境的變化，
十分令人鼓舞，





班級:

1103

姓名:

林歆妍

文章:

愈成功,也能越快樂

上海台校

♥心分享 心力量♥

心回饋

在生活中,我們會遇到很多困難,而在學習上,遇到挫折更是常有的事。小至一道解不出的題目,大至一次段考的失利。可能我們已經盡了自己的努力,但結果仍然不盡如人意。

通常,遇到這樣的情況,大家都會覺得十分沮喪,可能總想著自己的失敗,自怨自艾。我也是這樣,上次一段出分後,因為考得不理想,而感到非常難過。對於成績的公布,也是用逃避的心態,也有點不太願意再看到題目,因為會想起難過的回憶。

可是,其實這並不是辦法,一味地逃避,是無法獲得進步的。不看題目,不會的題還在;抱持著憤恨不平的心情做题,做錯了又責怪自己太笨,最後又自暴自棄,陷入自我厭惡的循環,像這樣學習,是低效且不長久的。因此,我決定擺正心態。

首先,停止責怪自己,將失利化為動力,不再反復咀嚼曾經的失敗。再來,直面問題。讓自己不再擔心的最好方法,就是解決問題,不要讓它成為一個心結。最後,也是最重要的,便是把目光放長遠些,不要只著眼於眼前的結果,而是看看從中學到了什麼。結果、目標之類只是一個努力的方向,真正的收穫是一路上習得的技能和應對各種情況的方法。雖然眼前可能失去了名次,但得到了一次教訓,知道下回要避開問題的方法。很喜歡《岳陽樓記》的一句話:「不以物喜,不以己悲」,無論結果如何,都不要被此影響,要保持正面的心態,積極思考,感恩所有。

學習的過程，和文中提到的滑冰很像。可能我們有很好的能力，可能我們做了很多努力，但仍以失敗告終。文中提及主角在最拿手的項目上表現不佳，這件事真的讓人痛心。後文由於主角心態的改變，甚致在最沒把握的比賽中奪牌，可見心態的重要。有些時候，考驗的不僅是我們的能力，也是考驗我們的心態。

所以，懷著正面的心情面對困難吧！失敗並不可怕，能再次站起來也很了不起。不執著於自己的失敗，感謝已經有的收穫，抱持著感恩，才能走得更遠。

的精神
以岳陽樓記做為闡述點，
十分潑激勵人心。



班級：

1103

姓名：

黃馨樂

文章：

愈成功，也能愈快樂

上海台校

♥心分享 心力量♥

心回饋

對籃球的熱愛、堅持，十分令人感動。

在國小、國中時，我就非常地喜歡籃球，記得那時候，每天放學回家後的第一件事情便是抱著籃球衝到籃球場，從黃昏打到天黑，看不清籃框才肯依依不捨的回家。現在回想起來，那真的是一段無懼無慮，只有純粹快樂的時光。

當我步入高中的時候，看見學校的籃球校隊在招募新隊員，便毫不猶豫地報名參加，也非常幸運地以最低的成績踩著及格線入選校隊。但隨著校隊的訓練，我發現自己的表現非常不理想，各方面都有所欠缺，也讓我意識到光憑快樂是打不好球的。於是，我開始刻苦努力地堅持訓練，曾經練到腳磨破皮疼得走不了路，練到膝蓋韌帶部分撕裂兩個月打不了球。而現實中，哪怕付出了努力還是會表現不理想，坐冷板凳，遇到許多困難與挫折。有時也會感到迷茫，回想起自己打球的初衷。當打球不再感到快樂時，我為了什麼繼續打球？每當心灰意冷到這種程度時，腦海中卻逐漸回想起教練用心指導的聲音，球隊學長們一起訓練時的身影和父母背後默默的支持，以及自己一路走到今天所付出的努力與汗水。這些正向情緒充斥著我的內心，告訴我不能再消沉下去了，給我繼續向前走的動力。

如今，我從學長手裡接過球隊的傳承，擔任現今球隊的隊長。打球除了熱愛以外，又多了一份責任。這份責任將督促我更加自律，去勝任這個職位，而我也會一直前進下去，直到我交出傳承的那一天。



班級: 1103

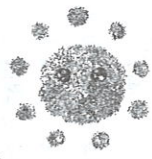
姓名: 蘇思佑

文章: 以感恩之心轉換心態 以快樂心情迎接成功

上海台校

♥ 心分享 心力量 ♥

心回饋



磨難是成長之路的必經之點，磨難是使人成功的試金石；磨難是催人上進的鞭策之繩。——在成功的道路上，我們不可能一直一帆風順。所以，如何面對困難，便成了我們思考的問題。

一位名人曾這樣說過：“^寶逆境給人寶貴的磨煉機會。只有經得起環境考驗的人，才能算是真正的強者。”因此，我認為：我們應珍惜這寶貴的機會，以感恩的心，將每一次的經歷做為一種收穫，^寶以積極的心積極的心態，踏上成功的道路。

^{得失}不論輸贏，感謝每一段經歷。

宋代大文人蘇軾一生宦海沉浮。在朝庭做官時，杭州蘇堤訴說着他的卓越政績。而一朝被貶，他也能躬耕東坡，靜靜賞木牛月。細嗅水中花。他不懼榮辱得失，得失從緣，心無罣礙，保持順其自然的心態。在他~~人~~人眼裡所謂人生的困境，也被蘇軾品出了種種滋味，泛輕舟度過萬重山。因此，我們也應放平心態，細細品味不同身體經驗帶來的不同收穫，而不是自執於輸贏。

跳脫滿分思維，維持幸福與樂快樂。

科學研究表明：“幸福是你開始的地方，而不是結束的地方”。正面的情緒，有助於學習、成長、思考、選擇。我曾經看過這樣一個例子，有一條飢餓的蛇爬進一家木店尋找食物。當它經過地上的鋸子時，身體被金割傷了一點。它憤怒的轉過身一口咬住鋸子時，結果鋸子絲毫無損，它卻把自己的嘴也弄傷了。蛇更加憤怒，拼命上去將鋸子纏住，最後用盡盡了全部力氣也沒有傷到鋸子，反而將自己被鋸死。由此可見，人生路上最大的敵人，其實是自己的負面情緒。所以，我們應保持積極向上的態度，面對人生的風雨。

感恩不是因為沒有痛苦，而是你願意、勇敢地銘記你所擁有和可能獲得的一切。再以成功的心態面對困境，成功便會與你不期而遇。
快樂

從蘇軾的經歷品出人生真諦，
十分深入品味。





班級:

1103

姓名:

江品萱

文章:

愈成功,也能愈快樂

上海台校

♥心分享 心力量♥

心回饋

失敗是讓我感到最挫敗的挫折,考試落榜也好,比賽陪跑也罷,每當我由付出得不到回報,我就會陷入深深的黑暗旋窩,很難在短時間內脫離。

但擁有一顆感恩的心與正向的情緒,讓我不再常陷挫折無法自拔。我明白了每一次失敗的失敗都是上天給我的最好的禮物,讓我可以去好好檢討自己,為什麼會失敗,怎樣才能成功達成目標,別人是怎麼成功的...在失敗中成長,在失敗中學習,才能更好地成功。要感恩每一次失敗的經歷,其實就像文章中提到的,輸贏並不是那麼重要,對於現在的我來說,重要的是這次的經歷給我帶來了什麼,讓我學會了什麼,讓我更能學會感恩。

那麼到底什麼是感恩?感恩是個舶來詞,「感恩」二字牛津字典給的定義是:「樂於把得到好處的感激呈現出來並回饋他人。」感恩是因為我們生活在這個世界上,一切的一切,包括一草一木,都對我們有恩情,所以常懷一顆感恩的心,是很必要的。感恩生活中的壞事,因為它們讓你有所收穫。成功的人,並不是因為他們遇到的挫折少,恰恰相反,是因為他們遇到了比普通人更多的挫折,他們戰勝了這些挫折,因此獲得了成功。想用感恩克服與化解挫折,並不是當遇到困難時才想起感恩,而是在生活中就要常懷一顆感恩的心。研究發現,會感恩的癌症患者,骨髓損傷患者存活率更大。那麼如何去感恩呢?

我認為有以下幾種方法:可以列出值得感恩的事情,訓練自己去尋找生活的饋贈;亦或是去回憶那些艱難的事情,想想最糟糕的日子,想想那時的悲傷與損失,再看看自己現在的樣子,感恩自己經住了考驗,成功從黑暗之中走了出來。當過去的苦與現在的甜在腦海裡建立了明確的對比,這些對比就是感恩的沃土,也讓我們更好的能對抗困難,並且能找出好的一面,不管它藏得多深。感恩是人的心理免疫系統的一部分,幫助我們把困難變成機會。

感恩不是因為沒有痛苦,而是你願意勇敢地銘記你所擁有和可能獲得的一切。所以,從現在開始,心懷感恩,勇敢地去面對生活中的苦難吧,感恩的魔力,可以扭轉你的逆境!

2023.12.5
對感恩的意涵與闡述,及充滿智慧的思考
十分寓意深刻...



班級： 1103

姓名： 譚托貝

文章： 《愈成功，也能愈快樂》

上海台校

♥心分享 心力量♥

心回饋

從2013年入學起，學習一直是我人生最大的一部分經歷，包括平日裡念書、參加各類校內校外的比賽，平時總是聽著很多人的讚嘆聲，但其實於我而言，很多光鮮亮麗的背後，有不為人知的沉重難過與內心的掙扎。

最大的壓力一定來源於段考，家長的要求一直很高，並且是他們發現我有考好的能力，便會提出更高的要求，不然自己可能也會失去很多相對的自由。每天我都在書海裡，吃飯時間可能是我極少與其他同學聊天的時候。雖然成績確實保持住了一段時間，但我感覺負擔愈來愈大，不開心的負面情緒愈攪愈多，以致於我逐漸開始沒有了做事情、背書的動力，效率降低甚至掛科。出現了無所適從學習成績的壓力與心情之間得到平衡的問題。

後來的我，去了輔導室向輔導老師諮詢這些問題。老師說：可能目前的學習情況你沒有辦法去改變，但你可以調適自己的心態與情緒去面對這些困難。班導和輔導老師在校園裡碰見我總是關心我的情況，我開始去接受新的朋友，去認識更多的人，跟著同學參與各項活動，在其中我收穫了很多，辯論、英文演講、籃球等等，都豐富了我的生活。

我在這段時間裡，學習了調解心態這門學問。經過一些在安靜的環境下的復盤，我發現學習成績不只是一個必須達成的目標，也不是家長、老師的要求，把一個「要求」變成你所得到的「收穫」以及「成就感」。需要我們找到適合自己的方法，我開始把To do list變成Done list，記錄自己一天下來完成了什麼。看著Done list上寫滿的已做完的事情，而不是以前總是做不完的待辦單，總覺得心裡有一種充足充實的感、一腔的熱血和正向情緒讓我有繼續努力的動力。同時，我嘗試去緩解自己的壓力，在潛意識裡告訴自己，一定可以做到。並著手於理解那些對我期望很高的人，改變「兒或父母所定下的要求」這種想法。想到平日裡一直兢兢業業、回答我們的問題、關心我們的健康與成長的師長們，還有每天辛苦掙錢給我們上學，提供我良好的生活環境的父母，學會感恩一路給予我很多幫助的人們，我也理解了父母的良苦用心，他們可能只是不善言辭也怕我變得驕傲才會一直用嚴厲的方式對待我們的成績。

在一系列的調整之下，我也不再執著於所謂「為了達到要求而學習」，而是找到了沉浸於學習的樂趣，真正享受其中成就感與專心致志的寧靜。為了自己而學習，為了自己而努力，逐漸往自己所期待的自律生活靠近，讓「感恩」的想法與「感恩之心」繼續伴我一路成長！

從與我之間的互動，到自己心態上的調適、轉變，十分想感謝你。





班級： 1104

姓名： 王恩嫻

文章： 無所求必滿載而歸

上海台校

♥ 心分享 心力量 ♥

心回饋

很久以前我就很喜歡這句話：「無所求必滿載而歸」。我向來是一個比較功利的人，做每件事前都反覆思考走出這一步棋可能付出的後果或是每一種解法中到底哪個才是最優。但這也時常讓我平白無故失去很多機會，我始終改不掉自己畏手畏腳卻又急功近利的毛病。又在這樣的怪圈中循環往復，自我精神內耗。

我也想不起來自己究竟是從什麼時候起開始真正去實踐和體會這句話的。我看過無數勵志文章和雞湯，但這一切也不如直面自己的創傷並拷問自己一次來得有意義。有時候觀念的改變不在於自己吸收了多少來自外界的忠告。人生是曠野而非軌道，我的人生由自己出卷，不寫或亂寫都是滿分，但千萬不能因為別人都早早交卷就潦草的敷衍了事。

好不容易熬到二段結束了，卻也迎來了今年最繁忙的時候。我的十二月和一月主要可以概括為推翻了二十幾版卻怎麼改都不順心的英文劇本、即將進入宣傳期的扶少團聖誕義賣活動、緊接著是學生會主辦的歲末聯歡活動、一己之力寫完900字的雙語生物小論文、找不到出發點的一帶一路專題報告、和一月初以後補身出席的辯論賽。這個時代的我們似乎都活成了所謂的「斜槓青年」，我也從我自己這樣一個獨立的個體成為了導演/編劇/扶少團活動股股員/歲末聯歡演員/為學術研究投入大量時間的生物小老師/對公民懷著極大興趣卻偶爾分身乏術的報告組長/找回自己曾經所愛之事的三辯替補辯手...有時候我也会忘了，我首先應該是我自己。

可當我心懷感激去面對這些看似是波水猛獸的瑣碎，很多問題就會瞬間迎刃而解。我也曾抱怨同學不願意配合坡上的英文話劇排練和工作安排，但轉念一想，我也不可能要求所有人毫無異議的同意我所做的一切決定。眾口難調，每個人都滿意的事在大抵是不存在了，尤其是還碰上我這樣主觀意識偏強的導演，我們卻要相互磨合和理解。這時候我才發現，其實我身邊也總有那麼幾個理解和支持我的決策的朋友，所以在此我真的特別感謝他們，讓我有勇氣和底氣去堅持那些我認為好的東西，最後為大家交上一份盡量讓所有人都滿意的答卷。

人生就是不斷的學習和不同的人溝通磨合。心理學家阿德勒說過：「人的煩惱大都來自人際關係。」社交也是我們生活中不可或缺的一環，迷茫找不到方向的時候，嘗試去真心感謝那些默默在身邊支持著自己的人，最優解往往會立刻在眼前浮現，難題也不再顯得那麼令人感到痛苦或迷茫了。所以我將永遠相信這句話，並把它視為急救的一劑良方。

「無所求必滿載而歸」。

2023.12.08

一起做生活的勇士吧！☆

真實的想法，知道自己需

努力的目標，並以生活去印證，

十分滿載而歸。





班級：

1104

姓名：

王雨仟

文章：

《且聽風吟，靜待花開》

上海台校

♥心分享 心力量♥

心回饋

感到困難&挫折的事情：

其實，我們度過的每一分、每一秒，都有可能正在發生困難和挫折。小事的事情，像是考試沒考好，不敢上台演講，說出後悔的話，被人誤解等等...包括發現不知從什麼時候開始，做什麼事情都在追求其本身的意義，開始對自身有了更高的要求後，更多困難和挫折便浮現出來。



怎麼去消化？

「挫折和困難並不可怕，可怕的是失去戰勝挫折和困難的勇氣。」面對它們我們要知道，並不是每朵雲都能纏綿逝去的虛空，不是每隻蟲子都能羽化成蝶...樂觀和勇氣能夠使我們擺脫困境。用「感恩的心」去看待每一次的挫折，因為人生路漫漫，它能夠為我們開拓一條大道，有山川，有河流，學會攀登與穿越，這條路才會帶領我們走向明天。畢竟，「沒有嚴寒雖刺骨，哪有梅花撲鼻香？」



允許亂、允許意外、允許錯誤，允許深埋在日常瑣碎中的自己，抬頭看看花開。生活並不是不停奔流的河，日夕匆忙，也要允許自己擁有看花的時間。短暫停留，雖然不快，但會更遠...

「如果你掉進了黑暗裡，你能做到的，不過是靜心等待，直到適應黑暗。」

那，做『且聽風吟 靜待花開』

最後一段話，貫穿自己寶貴且豐富經歷中。
最佳詮釋與定位，十分深刻體會。