

國立玉井工商113-2「閱讀好書福」好文閱讀學習單(第13週)入選優良作品

本週「閱讀好書福」好文主題：《除了帳單，你的情緒也破產了嗎？簡單句子接龍練習，幫助你「現在」比「過去」更快樂！》



(文章QR-Code)

序號	班級	學號	姓名	一、回想一下你平常面對事情的想法和回應方式，你覺得你是哪種能量狀態呢？	二、句子練習：「最近讓我快樂的事情有.....」。(請完成本段文字)	三、句子練習：「如果我希望活得更快樂一點.....」。(請完成本段文字)	四、句子練習：「如果我多留意一下我的生活，.....」。(請完成本段文字)
1	普三	111005	張○豪	通常會往不好的方向想，但會想辦法解決或補救（一種不服輸的狀態），如果清楚知道大局已定，就會平靜的面對結局。	最近讓我快樂的事情有報告都做完了可以輕鬆了，學弟妹會主動提問數學，拍了很多照片做了很多梗圖，在ig發布自己剪輯的影片。	如果我希望活得更快樂一點，我會學習不去忘懷得失，不會去管別人的比較和評價，做自己想做的事，自得其樂就好。	如果我多留意一下我的生活，我會發現自己的惡習，都喜歡把事留到最後期限才做，為了完成目標強迫，自己堅持到做完，給身體休息的時間太少。假日很少出門，沒跟同學一起私下逛街過，與人的當面交流太少。
2	資處二	212024	鄒○宇	比較偏向"會覺得自己做不到的負能量"。	最近讓我快樂的事情有朋友突然傳來的一句關心。	如果我希望活得更快樂一點，我會少一些比較，多一些感恩，少一些內向，多一些善心，少一些煩惱，多一些喜悅，少一些懶惰，多一些積極	如果我多留意一下我的生活，可能就不會總是覺得一成不變。

3	資處二	215001	林○賢	比較偏向 " 會覺得自己 做不到的負能量 " 。	最近讓我快樂的事情有 我要去日本見其他學校， 我的影片會在介紹會播放， 使我高興和緊張。	如果我希望活得更快樂一點， 我會去找豹哥聊聊天，談談 心。跟豹哥聊天使我放鬆和愜 意。	如果我多留意一下我的生活 ，我可以把我自己的事情做 到更加的仔細，通常粗心做 事就很有可能釀成大禍，過 去的我就是個最好的例子。
4	電子二	212030	郭○圓	擺爛努力狀態	最近讓我快樂的事情有跟 朋友出去玩、聊天，玩遊 戲。	如果我希望活的更快樂點，那 就多放鬆、多出去走，多和家 人朋友玩。	如果我多留意一下我的生活 ，讓我對未來的生活可以更 期待。
5	電子二	212007	李○仁	比較偏向 " 會往好處想、 有問題就想辦法解決的正 能量 " 。	最近讓我快樂的事情有和 朋友一起去台南吃飯看電 影，讓我整個人都放鬆了 下來。	如果我希望活得更快樂一點， 我會學著放下對完美的執著， 珍惜當下的每一個時刻。	如果我多留意一下我的生活 ，我會發現其實我常常忽略 了一些生活的小確幸。
6	電子二	212028	謝○晟	比較偏向 " 會往好處想、 有問題就想辦法解決的正 能量 " 。	最近讓我快樂的事情有露 營、釣魚、打保齡球。	如果我希望活得更快樂一點， 就把事情往好處想。	如果我多留意一下我的生活 ，就不會有那麼多的煩惱。
7	電子二	212012	張○勳	比較偏向 " 會往好處想、 有問題就想辦法解決的正 能量 " 。	最近讓我快樂的事有放連 假，假日變多了。	如果我希望活得快樂點，就要 保持身體健康。	如果我多留意一下我的生活 ，好好拿學分，明年就可以 畢業，
8	電子二	212025	劉○均	比較偏向 " 會往好處想、 有問題就想辦法解決的正 能量 " 。	最近讓我很快樂的事情有 ，正常的生活規律和充足的 社交。	如果我希望活得更快樂一點， 我會嘗試更多不同的事情和不 同的知識。	如果我多留意一下我的生活 ，其實我也沒那麼倒楣。
9	電子二	212001	毛○緯	比較偏向 " 會往好處想、 有問題就想辦法解決的正 能量 " 。	最近讓我快樂的事情有考 試成績變好	如果我希望活得更快樂一點， 要讓自己更正向減少悲觀情 緒。	如果我多留意一下我的生活 ，也許會更容易找到讓自己 快樂的理由。

10	電子二	212002	王○翼	比較偏向 " 會往好處想、有問題就想辦法解決的正能量 " 。	最近讓我快樂的事情有每天早上能喝到一杯熱咖啡、天氣變得溫暖舒適、和朋友相聚聊天、以及終於完成了一本一直想看的書。	如果我希望活得更快樂一點，我會學著放下不必要的擔心，多花時間陪伴家人朋友，並且每天抽空做一件讓自己開心的小事，比如散步、聽音樂或寫日記。	如果我多留意一下我的生活，我會發現其實有很多值得感恩的小事，例如陽光灑進窗戶的溫暖、親友的關心、還有每天能平安度過的片刻。這些點滴都能讓我更加珍惜當下。
11	電子二	212011	胡○翔	比較偏向 " 會往好處想、有問題就想辦法解決的正能量 " 。	要說最近讓我開心的事，那就是玩遊戲了，因為平常的生活枯燥乏味，偶爾玩個遊戲可以讓我一天的抑鬱情緒散發掉。	我希望我之後能好好放鬆自己，常常出門玩，這樣可以讓自己的心情稍微開心點，不會正像整天待在室內裡面都很抑鬱。	倘若我可以更留意我的生活品質，那我就可以每天有很好情緒發洩出口，不會回到家時沒人可以傾訴，還可以有朋友一起玩遊戲，這樣對我來說，生活可以過得稍微充實一點。
12	普一	311005	王○綦	比較偏向 " 會覺得自己做不到負能量 " 。	最近讓我快樂的事情有，彈鋼琴、聽音樂、和朋友聊聊天拍拍照。	如果我希望活得快樂一點，我不會把自己每天逼的那麼緊，都事事想著要把功課一口氣做完，就能輕鬆了，但每天寫完功課每天都會有新的。	如果我多留意一下我的生活，就不會發生那麼多粗心大意的事情了。
13	普一	311009	林○琦	比較偏向 " 會覺得自己做不到負能量 " 。	連續放了很多天假，看了我自己想看很久的動畫，吃了很喜歡的火鍋還意外多收到一盤肉	如果我希望活得更快樂一點，我會學習如何跟人溝通，盡量不要跟人吵架。	一定會發現一些平常沒有注意到的細節，鎖碎的時間，不會為一點小事而不開心，因為有更多的開心在生活裡。

14	普一	311007	何○禕	比較偏向 " 會覺得自己 做不到的負能量 " 。	最近讓我快樂的事情有， 舉重全中運意外得到第二 名。	如果我希望活得更快樂一點， 可以讓自己更自在。	如果我多留意一下我的生活 ，就可以小心各種意外的發 生。
15	普一	311004	蘇○揚	比較偏向 " 會覺得自己 做不到的負能量 " 。	最近讓我快樂的事情是跟 好友一起玩線上遊戲。	如果我希望活得更快樂一點， 做一些會讓自己輕鬆愉悅，又 不會失去分寸的事	如果我多留意我的生活，也 許我會發現學業其實沒有我 想的那麼難
16	普一	311006	朱○嫻	比較偏向 " 會往好處想、 有問題就想辦法解決的正 能量 " 。	最近讓我快樂的事情有， 上禮拜放了很長的假，而 且還去墾丁玩~	如果我希望活得更快樂一點， 我會不在意他人的眼光，去 做我喜愛的事情，達成我的 夢想、目標。	如果我多留意一下我的生活 ，會發現，原來我身邊擁有 這麼多的資源讓我去運用。
17	電機一	313003	洪○銘	比較偏向 " 會往好處想、 有問題就想辦法解決的正 能量 " 。	最近讓我快樂的事情是在 班級裡做出了貢獻，贏得了 尊重。	如果我希望活得更快樂一點 ，我會每天早上起床都在鏡子 前鼓勵自己。	如果我多留意一下我的生活 ，我就會發現早晨剛升起來 的太陽是多麼美麗。
18	廣設一	317012	溫○芯	比較偏向 " 會覺得自己 做不到的負能量 " 。	最近讓我快樂的事情有 「在畫某個角色的時候， 畫的很滿意」	如果我希望活得更快樂一點， 我會想把內心想說的話說給某 個值得信任的人	如果我多留意一下我的生活 ，我可能會發現更多有趣或 值得學習的事物。
19	餐管一	316020	柯○夷	會先冷靜思考 然後給自己 壓力QQ	最近讓我快樂的事有，吃 到好吃的東西，有朋友陪 我度過了連假還逗我開心 ，買了自己喜歡的衣服。	如果我希望活的更快樂一點， 我希望我能每天睡飽，想好自 己要做什麼，有目標，事情多 多往好處想。	如果我多留意一下我的生活 ，多看看身邊的人事務，多 關心身邊的人，多做點事， 我的生活只會越來越好。
20	餐管一	316029	楊○筑	比較偏向 " 會往好處想、 有問題就想辦法解決的正 能量 " 。	最近讓我快樂的事情是放 假後又跟好朋友們開心的 玩在一起。	如果我希望活得更快樂一點， 我就不需要因為日常小事而不 開心。	如果我多留意一下我的生活 ，我就不會錯過任何事情， 不留下遺憾...

21	餐管一	316024	許○涵	比較偏向 " 會覺得自己 做不到的負能量 " 。	最近讓我快樂的事，是在 台中跟狗玩。	如果我希望活得更快樂一點， 我希望我可以不要有很多不必 要的想法。	如果我多留意一下我的生活 ，我就能發現生活的小確 幸。
22	餐管一	316008	林○利	比較偏向 " 會覺得自己 做不到的負能量 " 。	最近讓我快樂的事情有出 門。	如果我希望活的更快樂一點， 那就要有正向的思考方式	如果我多留意一下我的生活 ，就會活的更精采。
23	餐管一	316022	高○婕	比較偏向 " 會往好處想、 有問題就想辦法解決的正 能量 " 。	最近讓我快樂的事情有， 跟朋友一起出門玩還有每 天的早餐。	如果我希望活得快樂一點，那 就不要在乎別人眼光。	如果我多留意一下我的生活 ，監督自己會讓自己更好。
24	餐管一	316030	劉○彤	比較偏向 " 會往好處想、 有問題就想辦法解決的正 能量 " 。	最近我快樂的事情有早上 做志工、幫鄰居做事情。	如果我希望活得更快樂一點， 每天就要避免擔心很多事情而 煩惱。	如果我多留意一下我的生活 ，可能能讓生活過得輕鬆一 點。