

國立玉井工商110-1「閱讀好書福」好文閱讀學習單(第10週)入選優良作品 - 高一組

本週「閱讀好書福」好文主題：《你正在「舒適區」還是「忘我衝刺區」？英國心理師點出想更靠近成功要走過4個心理階段》

序號	班級	學號	姓名	四、你覺得目前的你是處於文章提到的同心圓中的哪個區域呢？	關於本文，請寫下讓你覺得最有收穫(或最有感)的一段話。	閱讀本文後，你有什麼樣的想法呢？
1	化工一	01400 5	邱昱姍	迎接挑戰的「冒險區」	勇敢面對人群！！！！	<p>看完這篇文章後，我的感觸滿深的，因為這篇文章就好像在說明現在的我，總覺得有些事情必須要去完成，但卻又無法完成，或做不到的事情，我們總會遇到一些阻礙，它要考驗我們，到底是如何去突破的？前一陣子...我一直在為英語朗讀的事情而煩惱，各班都需要推派一位去比賽，我們班不得已只能派我去，但我真的很不想去，我並不是因為害怕自己不好，也不是不會念，也不是因為怕丟臉還怎樣的，而是因為我從以前就很害怕面對人群，只要一站到台上，我就會開始心神不定，東張西望，心跳加速，那種被台下好幾雙眼睛盯著看的感覺真的很恐怖！但一直這樣下去根本不是辦法，我害怕到報名表都不敢填.....但是！！但是！！我一直受到許多老師的肯定，他們覺得我真的很棒！我真的可以去比賽，就算沒有得獎那一點都不重要，重要的是，我成功的去克服了！而且還擁有了一種經驗，我被老師們成功說服了！於是我鼓起勇氣的在報名表上填上了自己的名字，雖然還要花很多時間以及代價，但對我來說，能夠讓我勇敢的跨出那一步，真的很值得！口很多人都有不敢嘗試的事情，不要害怕自己行不行，擔心自己會被嘲笑！擔心自己犯錯！不會的！只要你想要，你都可以勇敢的去try一次！每每個人克服困難的方法都大不同，不管用什麼方法，只要你能去突破，都是最好的！其其實不管你的決定是什麼，只要你準備好了，擁有堅定的信念，相信自己，一定可以的！！“上帝為你關一扇門，就會替你開另一扇門” “機會，是留給準備好的人” “信念有多大，你夢想的舞臺就會有多大”當你一直一直的努力，到達衝刺點，恭喜你，你成功的克服，成功的完成了一件大事，若能成功克服過程中的挫折，打破界線所帶來限制，就能順利地來到距離成功越來越近的下一個階段，當你感到困難的時候，不要感到灰心，也不要沮喪，不管是不是在未來，都不要輕易的說放棄，不管你現在的理念是什麼，just do it!! 去做就對了！口</p>

2	電子一	012008	郭柏鋒	等待機會的「舒適區」	學習樂器	每個人都有自己的夢想,但有半數人卻會待在自己的舒適圈不敢大膽追求夢想,因為怕失敗所以就只能一直等待機會而不會去行動,但是永遠都待在舒適圈就無法成就大業,所以大膽踏出往前的一步對自己是一件很好的事,即使失敗了也會有所收穫並在收穫中得到經驗,也就能更加接近你所追求的梦想.
3	電子一	012007	郭宗育	樂於嘗試的「探索區」	學習打球	首先我們人不要一直舒適區,而如果我們都一直待在舒適區那我們人也永遠跨不出去,雖然很多人都紅有夢想但為什麼我們人卻都跨不出去,而那是因為我們沒有跨出去,如果我們人要是跨出去的話,那我們人就可能成功,雖然可能會失敗,但可記取教訓,之後做出來就可能成功,而當人們成功做出來之後,也可能會給許多的福利,就像機器人,我們人在生活中有很多不便,而如果我們有了機器人,我們就可以不用用更多的勞力,雖然這是好的,但也會有壞的,例如大量的勞工遭到失業,雖然我們人跨出去是好事,但也會有壞的
4	電機一	013013	陳昱璋	樂於嘗試的「探索區」	家人的期待	我覺得這句「先邁出一小步,讓自己能直接地感受到一部分成功的喜悅,在提升了自信心後,進而獲得繼續勇往直前的勇氣。」是做所有事情的基礎,要先有一點成就感才會想繼續做。
5	電機一	013002	余佳峻	迎接挑戰的「冒險區」	家人的期望、自己的夢想	人的夢想總有著許多困難,但只要經歷過這些困難,得到的就是你所想達到的目標,所以在遇到困難時不要退縮,勇敢的面對他,如果覺得缺乏信心的時候,不妨可以找些朋友訴說自己的難處,亦或是跟最親近自己的家人談心,這都是一種抒發的方式,還可以藉此從中獲得支持及信心,當然,當有人找你尋求信心及支持時,也請你不要吝嗇,給予他滿滿的信心吧!
6	電機一	013021	簡敏盛	樂於嘗試的「探索區」	以後要考大學,現在要努力讀書。	做一件事要有信心,獲得成就感,就能做比較困難的事,說不定會有意外的發現。
7	資處一	015012	許心宜	等待機會的「舒適區」	我覺得我可能需要在人際關係或者一些地方要在好好努力,可以變得更勇敢,可以去主動處理事情	我覺得我要努力跳出舒適圈,這樣才可以讓我有不同的歷程,可以學到更多我在舒適圈所不能知道的事物,也可以讓我變得更強大

8	資處一	015018	謝育采	樂於嘗試的「探索區」	挑戰自己比較沒有信心的事	勇敢的跨出像嬰兒般的一小步，讓自己先有信心，之後就會越有動力跨出更多不同的圈，讓自己成為一個更成功的人
9	資處一	015011	胡雯捷	樂於嘗試的「探索區」	把會計努力搞懂	向目標前進時會需要跨出了本來的舒適圈，如果能克服挫折就已經離成功更進一步。我要把搞懂會計當目標，努力地學習，總有一天會懂的!我最喜歡這句話:在實踐目標的路上找到那個充滿自信、為想要的生活全力以赴的自己。因為全力以赴的努力，以後回想起來才不會後悔。
10	資處一	015009	林琬庭	等待機會的「舒適區」	想讓自己試著適應與不同個性的人接觸，或者不同語言的人接觸這些...	我們現在的年輕人確實都活在舒適圈裡，大人們常和我們說他們之前都沒有我們過的那麼好..我很清楚這點，可當我們想努力的踏出舒適圈，卻做不到，明明就是那麼一小步，卻感覺像好幾公里一樣，是我們自己的念想將我們困在裡面，也只能靠自己才能突破這個枷鎖。
11	資處一	015010	胡凱晴	樂於嘗試的「探索區」	首先先改變自己，相信自己，然後勇敢的去做，成為更好的自己	我覺得要做一個獨立自主的人，去相信自己，為自己設立目標，然後達到人生更多目標。
12	資處一	015004	王今安	樂於嘗試的「探索區」	繪畫的技巧/課業的進步	我覺得文章內最讓我有感覺的一句話是： 「先邁出一小步，讓自己能直接地感受到一部分成功的喜悅，在提升了自信心後，進而獲得繼續勇往直前的勇氣。」 因為我覺得邁出的步伐不管多大多小，只要你敢向前，成功就會離自己近了一步，而你也會感到喜悅，提升了自信後，就可以獲得勇往直前。
13	資處一	015019	謝鴻鳳	樂於嘗試的「探索區」	財富自由	每一個人都有一個舒適圈 關鍵就在 願不願意踏出舒適圈 我有幾個不切實際的夢想 但就是這些不切實際的夢想 促使我開始一步步的踏出舒適圈

14	資處一	01501 3	陳玟靜	樂於嘗試的 「探索區」	課業。	了解自己在什麼區域後 首先最需要改變的地方就是「上進」，依照我懶散的個性繼續下去是完全不會進步的，尤其是在課業上 不努力就不會有收穫 也不會得到珍貴的知識，所以想要有好成績的這個目標，也得讓自己不懶散且認真點才行。
15	普一	01100 5	周玟仔	樂於嘗試的 「探索區」	更用功讀書。	令我印象最深刻的一句話是：「若能成功克服過程中的挫折，打破界線所帶來限制，就能順利地來到距離成功越來越近的下一個階段。」在許多遇到挫折的時候我們不會直接勇於面對、接受，而是需要一些時間才會想去克服它，但不論什麼階段，中間一定都會遇到困境，這是需要我們去勇敢克服的，其實只要你成功面對它，會發現其實好像也不這麼難，只是我們不願意嘗試去跨出第一步，所以我們要勇於去克服各種挫折，不知道怎麼辦的話可以尋求師長的幫助，這樣就可以離成功越來越近了。
16	普一	01100 7	陳郁心	等待機會的 「舒適區」	找到目標逃離 舒適圈	找到自己最明確的那個目標，然後試著慢慢的一步一步往前走，或許在路途中會有很多困難與阻礙，但或許你勇於跨出這一步你就會發現其實逃離舒適圈也不是一件非常困難的事情，只需要有信心和身邊朋友家人的鼓勵你就可以成功，你也會在路途中找到自己心目中的目標！
17	普一	01100 2	劉松維	等待機會的 「舒適區」	課業、興趣	大部人一遇到阻擾時都會選擇逃避或不去面對困難，這文章在說叫我們勇於挑戰，做每件事都要有信心，面對困難用嬰兒般的步伐先走出一步，讓自己感受到小部分的成就增加自信，這樣就有動力向前挑戰，我們在一生當中有很多的阻礙或困難都要勇敢的去面對，挑戰自我，追求自我卓越的表現。
18	普一	01100 8	黃思涵	等待機會的 「舒適區」	賺錢	要有自信 跨出自信且積極的步伐然後踏出舒適圈 如果你沒有去嘗試就覺得你做不到的話 那你就真的永遠都做不到 你要相信自己可以做到 那你就做得到 你如果一直保持著做不到 擺爛的心態 都不去嘗試 那就踏不出所謂的舒適圈 所以要相信自己!
19	普一	01100 6	陳妍澄	等待機會的 「舒適區」	成績再進步	我覺得跨出舒適圈最重要的是你自己想不想要，或許跨出舒適圈迎面而來的會是失敗和挫折，但是只要堅持不懈，相信自己，迎接你的就會是成功，或許沒有實行之前你會覺得很難，但是實行後就會收穫很多。

20	普一	011003	鄭仕承	迎接挑戰的「冒險區」	之前曾經害怕蟑螂，但現在勇敢去面對抓蟑螂	我覺得我是屬於冒險區但有時候又會因為某些事的害怕而退回舒適區。我覺得應該勇敢的跨越舒適區，遇到事情靠自己處理。我希望自己可以在冒險區
21	餐管一	016015	廖俊樟	迎接挑戰的「冒險區」	升學	每個人都有屬於自己的目標，但中間肯定會遇到一些挫折、困難，當自己克服了那些恐懼，自己就會離目標越來越近。那些事業有成的人，肯定沒有一個是什麼都沒做就有的成就，他們一定都是克服了過程中所面臨到的挫折，才有現在所擁有的成就。一個成功的人，當跨過自己的舒適圈，自己就會離成功越來越近。
22	餐管一	016003	宋柏賢	等待機會的「舒適區」	我覺得應該是能跟不熟的人輕鬆的聊天吧，因為每次跟不熟的人聊天都會莫名的緊張，不知道該說什麼。	我覺得自信對一個人來說，是很重要的，一個人如果失去自信，就什麼事都做不好，假設你一個月後要比賽，如果你一開始就完全沒有自信可以贏，那你就會不會付出努力去練習，可是如果你已經盡力去練習，就算結果不如你預期，那也沒關係，至少你努力過了。而且如果你缺乏自信，你就會想說，反正我不可能第一名，只要比完，有名次就好，第幾名不重要，你當然不會想要用心去做啊。其實做什麼事都一樣，你沒有自信，就相當於沒有安全感，沒有安全感做什麼事都很難成功。
23	餐管一	016021	林沛蕤	迎接挑戰的「冒險區」	在學習的時候，不應該謙虛，有什麼好的學習機會就儘量的把握、爭取	就像文章裡面說的，舒適圈裡的人比較沒有那麼自信，所以想要提升自己的信心，就要先踏一步出去，感受到了那一點喜悅後就會變得更有自信一點，你也就會更願意把剩下的路走完。在這四個心理階段中，其實主要影響你的，都是你對一件事情的看法。一個人對一件事情的看法和行動都會影響你後續的發展。你害怕失敗所以你等待機會，是最保守的想法，那要是一直都沒有機會的話那就會一直空等吧；而你對一件事會很樂意的去嘗試，而且在家人朋友的支持下也非常有自信，當然你就會自己為自己尋找機會，省了許多時間也能盡快為後面的發展做規劃，那你就很接近成功了。有些事情是怕失敗沒錯，但是沒有嘗試怎麼會知道自己行不行呢？
	餐管一	016026	盧佑珉	等待機會的「舒適區」	拿到證照	不管待在哪個圈裡面，都要有一個目標讓自己前進到達下一個階段，那個目標不一定要很大小小的一個可以讓自己有足夠勇氣去完成就好，如果沒有目標就會一直待在同一個地方徘徊，別人已經領先一大步了自己卻還在因沒有目標而煩惱，所以一定要找到一個適合自己的目標努力去完成它。
	餐管一	016028	蘇勤方	等待機會的「舒適區」	嘗試主動社交	有些人可能一輩子都會選擇待在自己的舒適圈裡不打算踏出來，有些是因為害怕而不敢去嘗試而有些可能是因為嘗試了後失敗而沒有勇氣再去試一次，但人生裡失敗個一兩次是正常的，沒必要因為這一次的失敗而失去了再試一次的勇氣

餐管一	016004	沈世賢	樂於嘗試的「探索區」	技能檢定考試	我覺得啊裡面說到：「若能成功克服過程中的挫折，打破界線所帶來限制，就能順利地來到距離成功越來越近的下一個階段。」這句話很吸引我，因為只要你跨出了那一步，不再被侷限在裡面時，代表你進步了，比昨天更好，哪怕是一小步，一天兩天三天的一小步，累積起來也是可以邁向成功的。
餐管一	016016	劉士睿	樂於嘗試的「探索區」	去打工	我覺得想要跨出舒適圈就要想辦法去直接面對困難，因為如果一再的等待機會，那你什麼都沒有學到就只是一直在等待而已。如果你去直接面對困難，你可以在面對困難的時候學到如何解決問題
餐管一	016006	東詳學	迎接挑戰的「冒險區」	你已經擁有堅定的信念，當你偶爾因為害怕失敗而不夠信任自己時，或許可以尋求身邊你所信任的人的支持與協助。	你已經擁有堅定的信念，當你偶爾因為害怕失敗而不夠信任自己時，或許可以尋求身邊你所信任的人的支持與協助。各種層面的含義，勢必能讓思維再提高一個層級。
餐管一	016027	謝紫瑜	迎接挑戰的「冒險區」	努力好好上課 好好生活做好每一件事情做到最好最成功 最努力是我想要往前走的動力！	看完了這篇文章，了解到了在規劃自己的人生或者是事時，也可以用階段性來分，而讓自己想想看在哪個區域讓自己有那個動力想要前進，而邁向成功。
廣設一	017012	王睿妤	樂於嘗試的「探索區」	減肥、成績蒸蒸日上	我個人覺得在跨出舒適圈的時候要慢慢來，如果真的太快的話，會覺得不適應，反而會更快速的走到許多挑戰與困難的邊界區，導致自己垂頭喪氣，因此而放棄回到舒適區，我就有類似這樣的經驗，所以我現在都會慢慢的用嬰兒步伐去緩慢的前進，畢竟也學到了之前的教訓。

	餐技一	032014	黃莉晴	等待機會的「舒適區」	想讓自己的畫畫技巧變的更好，有一天也想創造屬於的畫畫舒適圈	我真的是屬於面對風險比較保守的人，都會先想好最壞的打算之後在行動，因為怕自己的想法容易犯錯，所以比起主動我更喜歡等待一個適合自己的機會。
24	餐技一	032014	黃莉晴	等待機會的「舒適區」	想讓自己的畫畫技巧變的更好，有一天也想創造屬於的畫畫舒適圈	我真的是屬於面對風險比較保守的人，都會先想好最壞的打算之後在行動，因為怕自己的想法容易犯錯，所以比起主動我更喜歡等待一個適合自己的機會。
25	餐技一	032011	洪雅筠	迎接挑戰的「冒險區」	未來想開一間店	當初選餐飲是想傳承阿嬤肉粽的手藝，也喜歡勇於嘗試新的東西勇於冒險挑戰，很大的困難也希望把阿嬤的肉粽傳承下，去讓大家都吃到好吃的肉粽。

★文章QR-Code：

