

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 - 高二組

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 | 電子二 | 912009 | 胡勝富 | 樂於嘗試的「探索區」 | 賺錢 讀書 | 在探索區的我確實要增強『心裡韌性』，已經知道自己的目標卻不夠積極，總是在自己覺得安心的範圍做事，無法跳脫到冒險區，應該多多挑戰 冒險，感受危險時該如何正確處克服和 Resilient，都是要嘗試的，我對探索區的認知就是『try』，嘗試完就會有經驗，有了經驗就知道怎麼應對怎麼解決。 |
| 2 | 資處二 | 915017 | 張琇閔 | 樂於嘗試的「探索區」 | 考到證照有好的學校 | 有一個目標會讓人生更有生活的毅力，雖然剛出舒適圈都會遇到很多挫折，不過只要堅持就可以成功 |
| 3 | 資處二 | 915018 | 陳欣妤 | 樂於嘗試的「探索區」 | 考到好的大學 | 因為有時候不敢嘗試做任何事情，會導致自己沒有膽量去嘗試一些事物，所以我想要勇敢的嘗試任何事情，因為可以學到一些知識。 |
| 4 | 普二 | 911006 | 鄭琮獻 | 等待機會的「舒適區」 | 工作 | 跟世面上的很多說法一樣，只要跨出了最最最一開始的那一步，就大概成功了50%以上，可是，這同時也是世面上最常發出問題的點，許多的人就是連這一小步都跨不出去（包括我QAQ），希望大家都能偶爾離開舒適圈，去冒險一下。 |

| | | | | | | |
|---|-----|--------|-----|------------|---|--|
| 5 | 普二 | 911008 | 張雅娟 | 樂於嘗試的「探索區」 | 我覺得我是屬於迎接挑戰的「冒險區」,因為大部分的時候我都全力以赴,也已經準備好接受新的生活。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。 | 這次的主題有分三個部分第一個是等待機會的「舒適區」,第二個是迎接挑戰的「冒險區」,第三個是接近成功的「忘我衝刺區」我個人目前還在第一個部分跟第二個部分,怎麼說呢?因為我現在還是處於,第二部分的迎接挑戰的「冒險區」'大部分的時候我都會全力以赴,也已經準備好接受新的生活。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'。卻因這樣子我常常都卡在第一個部分跟第二個部分的交接處每一次遇到了在面對過程中的挑戰時,我卻因為害怕失敗而不夠信任自己,都會氣餒、沮喪,或是對自己失去信心都是很正常的事。但很多老師都鼓勵著我或對我說'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'。而且老師所說的每一句話幾乎跟每一次的閱讀心得一模一樣甚至相反的也有,最後有一句要送給全部的人'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'。 |
| 6 | 普二 | 911010 | 廖文妍 | 樂於嘗試的「探索區」 | 考上父母期望的學校 | 人總要嘗試新事物,如果不勇於嘗試,就只能一直在原地打轉,而你勇敢踏出了第一步,也許會給你帶來挫折,但這才是真正成長的開始,所以不要害怕離開舒適圈,而是去面對它,才能使自己進步,更加的充實自己。 |
| 7 | 餐管二 | 916026 | 籃意昕 | 迎接挑戰的「冒險區」 | 考證照 | 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,遇到困難不退縮而是勇敢面對,才能突破自己 |
| 8 | 餐管二 | 916025 | 羅雅琳 | 等待機會的「舒適區」 | 考過二年級要考的證照! | 我覺得人生中有許多事情是需要踏出舒適圈的,或許你害怕,所以你會謹慎去面對,也或許你是一個不怕,勇往直前的人,這都是一種人的個性,「謹慎」是等待機會的舒適圈的人的優點,雖然會害怕,但是相信自己一定可以的,另一種人「勇敢」是他們的優點,因為勇於嘗試,但是往往也會經歷害怕失敗,但是他們不畏懼,這就是這兩種人的不同之處! |

| | | | | | | |
|----|-----|--------|-----|------------|---|---|
| 9 | 餐管二 | 916016 | 林瑩宣 | 樂於嘗試的「探索區」 | 為了看到自家偶像 | 每個人如果都待在自己的舒適圈的話，只會顯得自己是井底之蛙一樣，什麼都不懂，如果能勇敢踏出那只屬於自己的舒適圈，能去探索外面其他的新事物，說不定能看得很多新大陸，也能學到很多自己以前沒接觸過的東西。 |
| 10 | 餐管二 | 916007 | 雷智沅 | 樂於嘗試的「探索區」 | 我社團選擇的時候選擇了熱舞社，雖然可能別人看來我是去混的，可是對我我自己來說算是一個挑戰，雖然本來就不會跳舞，但就是想要去嘗試去努力學習看看怎麼樣才能跳出完美的舞 | 每個人所處的圈子都不一樣，有的在舒適圈過的好好的，有的人在冒險圈中不斷的嘗試新的事物，就算所處的地方不同但也不會說有好壞之分，或許在舒適圈的人真有一天等到了好機會，或許在冒險圈的人因為缺乏自信而失去自己的目標，不管在哪一個圈中都沒有錯或許只是你用的方式不太一樣，如果能追求到自己的目標那就是個好方式 |
| 11 | 餐管二 | 916009 | 蕭凱睿 | 等待機會的「舒適區」 | 花式調酒比賽前三名 | 我覺得想要達成一個目標並不難，實際做最難，因為嘴巴說但不實際行動，你永遠也不會達成目標，這樣也沒用，所以訂了目標，要去做，那這樣才有訂定目標的意義 |
| 12 | 廣設二 | 917012 | 王詩喬 | 等待機會的「舒適區」 | 我家有一隻貓我很愛牠，我很希望以後牠能跟著我一起去不同的地方，這讓我想要到外地讀書 | 我到現在還處於在舒適圈裡，我也想要去探索外面的世界，現在的梦想就是希望能考上國立台中科技大學去外面看看，同時那裡也有非常多的年輕人能夠讓我開開眼界，反之，我奶奶就是一直待在那一小塊的世界，彷彿她的世界只有隆田，我不想以後跟我奶奶一樣只待在舒適圈裡，甚至我奶奶只要離開隆田到比較遠的地方，她就會不知所措，並且看起來非常焦慮！所以就算艱難也不能一直待在舒適圈裡，人生嘛！總要有一點刺激才會成長，這也是我媽媽告訴我的道理 |

| | | | | | | |
|----|-----|--------|-----|------------|------------|--|
| 13 | 廣設二 | 917005 | 賈懷恩 | 迎接挑戰的「冒險區」 | 對於未來的理想與目標 | 在不久之前，大約是在我剛上高中的時候，那個時候我認為我自己是待在舒適圈裡的，我在等待一個適合我的時機然後準備衝刺，而且也會很害怕一些挑戰，對自己沒有自信等等的，但是後來，我覺得這樣會限制住我，讓我不能增加一些經驗，而且一直以來都沒有去挑戰，會讓人覺得有點無聊，感覺生活就是跟平常一樣，因為希望跟別人不一樣，所以我主動走出舒適圈，然後去參加一些比賽，其實走出這步有點困難，因為第一次走出舒適圈，待在舒適圈太久，開始對挑戰覺得沒有自信，所以就有一段考慮的時間，不過後來實際去面對挑戰，會覺得其實很有趣而且也有成就感，所以我認為這樣對自己造成的影響是好的 |
|----|-----|--------|-----|------------|------------|--|

★文章QR-Code：

