

文心電子報 第11刊

優良社團~文山高中流舞社

〔圖片：流舞社提供〕



用汗水 舞動青春



跳舞是個需要天分的活動？其實不盡然，每當其他學生準備回家休息時，而在步經圖資大樓，總能看見流舞社的學生們努力練舞，練習的音樂從不間斷，數著拍子、調整氣息，繼續堅持將每個修正至完美。舞蹈就好比學習，必須穩紮穩打，新進社員都需要從最基本的韻律打下基礎，慢慢堆砌，才能造就舞台上的熱力四射。除此之外，團員們之間的默契也是不可或缺，舞台上精準、確實的舞步都流舞社最常面對的便是各種活動，其中不乏校慶表演、各校成發或舞展和比賽等等，在其中也可以訓練膽量、台風、如何展現舞台魅力，從中吸取書本外的知識，眾多活動中，Battle 更是一個訓練膽量及臨場反應的好機會，不管是任何時間、音樂，便要引領全場，更可以謂為平常所學的驗收單。



紅High兒的各種功夫

今年三月六號舉辦的紅High兒Battle大賽便是由本校流舞社與鳳山高中和鼓山高中共同主辦，這次的經驗也能學習組織活動的能力，行程的安排以及與協辦單位的聯絡都是舉辦舞展時必須注意的重點，除了大面向外，小細節也是需要注意的。好比評審的位置和評審老師的表演順序都必須由舞齡長短依序排列，諸如此類的小細節都有可能影響這場比賽的成敗，籌備時也曾擔心現場突發的臨時狀況，譬如參賽者突然無法參加等，但這也是訓練應變能力的最佳時刻，籌備階段最大的困難便是長時間的開會造成體力的負擔，每天放學後的開會都是家常便飯，然而過程中學習到更多在社會上能運用自如的技巧及能力，所以再辛苦也是樂此不疲。精彩的社團生活帶來的不只有樂趣，更多的是生活的態度。伴著輕快的樂曲，腳下踏著動感的樂曲，一群舞動青春的身影，用熱情揮灑著汗水。



你有聽到嗎？

「碧波澄清，水秀山明，看文山巍峨，弘揚義教～」悠揚的樂曲響起，這是我們文山人最熟悉的校歌。在活動中心裡揚起了陣陣熟悉的旋律，那正是由學務處訓育組主辦的「國一校歌比賽」，今天就讓我們一起前往比賽現場！

得獎班級

圖片：學務處提供

〈講評時間〉

評審老師以不同專業的角度為這次的比賽評比：

看見未來的你 @林勤昌 老師

團體性的比賽最看重整體的畫面，除了整齊外可再加入創意增強整體感，利用排列的變化增加舞台效果是加分的一大要點。在音樂性上，整體的音準、歌聲以及音色和亮度都是評分重點，除此之外外，融入歌曲情境中，更能吸引評審以及聽眾，加上自由的創意與印象就能獲得佳績。最後，看見預備的努力，才能看見未來的成果，這也是所有聽眾及評審的贊同。

態度決定結果 @聶松齡 老師

校歌的部分必須整齊、有朝氣，文山的每位同學都應該要熟悉校歌，並且朗朗上口，這是在評分的第一個部分。至於自選曲的部分，就創意以及歌唱，看法便是見仁見智，每一位評審就會有不同的標準，但是在校歌的這個部分，希望同學能夠大聲的唱出來。而得獎班級都有共同的特徵，就是認真的準備，態度決定結果。

印象深刻的班級 @邱淨琳 老師

就101班「青蘋果樂園」來說，雖然這是一首老歌，但在音樂的要素，譬如音準、整齊度以及對歌詞的詮釋方面表現的非常好，完整的把歌詞意境表現出來之外，還融入了當時著名偶像「小虎隊」三人有名的唱跳的動作，表現非常精采，而且沒有因為跳舞而忘記歌唱的部分，唱歌的同學恰如其分，整齊的動作也很有精神，所以我印象最深刻的班級是101的「青蘋果樂園」。

我們都是舞台的主導者

【502 鄭婷予 / 編輯】

歷經多時的準備我們在台上屏氣凝神，這一刻，舞台是我們的。

首先登場的是「拋物線」，他們為此次比賽準備了一段精彩的組曲，表演中，校歌當然是不可或缺，再加上「不曾後悔愛上你」，還有讓人不禁也一起哼上幾句的「好想你」，其中還穿插一段RAP點綴，完美的組曲演出掀開了比賽的序幕。

接著依序上場的是各個一年級的班級，整齊地列隊上台，張口便是朝氣蓬勃的校歌歌詞，自選曲的部分也不乏創意的演出，各個班級使出了渾身解數，可以看見利用小道具展現特色。舞技好的同學當然也藉此好好展現，101班的演出讓我們一秒回到了九〇年代，小虎隊在我們眼前開唱，載歌載舞。又或是特殊的裝扮，在

109班的表演中，精心製作的修女服裝在聽眾的心中留下了深刻的記憶，再搭配溫柔婉約的「快樂天堂」，第一名非他們莫屬。

比賽最後，由109拔得頭籌，獲得第一名的殊榮，101班位居第二，第三名則是107。比賽的結束代表下一場比賽的開端，也讓我們期待下一次精彩的比賽。

成長的軌道

校歌比賽對文山而言是一項新穎的賽事，比賽不僅只是輸贏，更重要的是其背後的涵義，而學校舉辦這場比賽的初衷是什麼呢？主辦人蔡淑芬老師表示：「校長的用意是希望國一的學生能更加認識文山的校歌，也可以藉此凝聚學生們的向心力。」淑芬老師也很樂見在這場比賽之中同學們的成長，事後在查閱活動記錄簿

時，也發現同學們認為因這次的活動讓班上團結，而這些成長便是訓育組舉辦比賽的用意，淑芬老師也希望下次能再度舉辦這些比賽和活動。

團結是最大的收穫

這三個班級又是如何脫穎而出的呢？讓我們來聽聽他們的得獎感言吧！比賽總是有輸贏，但過程才是我們真正歷經的，這個過程我們都很享受，在拚盡全力後我們便心滿意足，也很感謝老師從旁協助，讓表演更順利、圓滿。這場比賽是個難能可貴的機會，過程中，我們同心協力創意構思，絞盡腦汁的思考，想出獨樹一幟的表演，在這之中，明白過程比成果更重要，當我們一同揮灑創意，在分歧中相互砥礪、成長，班級越變越團結，我想這是我們最大的收穫。

聲音的藝術家-阿卡貝拉

文山校園美聲進軍全國大賽 【404 王怡琇／編輯】

一陣美妙合聲響起，迴盪在午休寧靜的校園，踩著輕快的節奏，我尋到了音樂的奇蹟。走進音樂教室，看見淨琳老師靈巧的手指敲擊著琴鍵，一群擁有夢想的高中生緩緩地唱出和諧的音符，教室裡在頃刻間縈繞貝多芬式的浪漫。

看似隨興的阿卡貝拉，實際上卻是深奧的學問，在和淨琳老師的訪談中，老師說：「演唱阿卡貝拉不只要不斷地練習，同時也要訓練自己的聽力，在自己練習時才能聽出自己的聲音，確認自己的音準、節奏是否無誤。天生聽力好的人，一百人中只有十到二十個人。」不只如此，就算在僅僅五人樂團中，每一個人的職責也都非常重要。阿卡貝拉的分工如同合唱團中一個一個的聲部，每個人負責不同的區塊，在阿卡貝拉中各自都有屬於自己的一片天地。

訪談時和老師聊到，在阿卡貝拉的練習中，學生們不只是學會如何演唱，還必須學習團隊合作、穩健的台風，以及時間的管理。要將阿卡貝拉發揮得淋漓盡致需要不停地練習、練習，再練習，所以要花費很多時間，為了能夠在練習及學習之間取得平衡，學生們必須懂得妥善的時間管理。

除此之外，一個表演還有一個成敗的關鍵——那就是「選曲」。每一首歌都有著不同的曲風，隨著歌聲的不同也都有著不同的味道，層層相疊之下交織出許多種旋律。在電影《歌喉讚2》中，女主角在實習時，製作人說，世界上所有的聖誕專輯都是同樣的歌、類似的曲風，要在這些專輯中突出，就要看你的編曲有什麼「不一樣」，這點和阿卡貝拉的編曲就是相同的道理。經典流行樂陶喆〈夜來香〉、張學友〈偷閒加油站〉、辛曉琪〈每個女人〉、五月天〈乾杯〉都是以無伴奏合。

電影《歌喉讚2》中，最令人印象深刻的當然是合唱團「美麗女聲」，他們的演出不只是利用純人聲無伴奏的方式更加上了舞蹈讓表演增添了幾分趣味，當中有一個橋段是在一場即興比賽中，被主持人點到的團體就必須接唱而且有指定的曲風不能讓節奏斷掉，其中新團員艾蜜莉因為看著團員們都很投入而自己好像無法融入其中，因而擅作主張唱出了自己的自創曲，但因為曲風不合導致團隊遭到淘汰，這也讓我們更明白一件事——阿卡貝拉不是一個人就能掌握的，是一個大團體需要大家有共識有默契才能有完美的演出。

美麗女聲的死對頭「美聲機器」，他們團員比美麗女生多8人，主要曲風是電音舞曲而舞步更簡潔有力，混搭效果極好且出現專業級的節奏口技，與風格清新單純的美麗女聲截然不同，由此可知，其實阿卡貝拉是可以有很多種風格的，同一首歌曲由不同團詮釋也會讓人產生別有一番的感受。



練習超辛苦 成就感難以言語

老師說，學生代表學校出去比賽得獎的感覺就彷彿是在栽種一棵幼苗一樣，平時的練習是灌溉，給予陽光照亮他們；給予水滋潤他們，一點一點，他們漸漸的成長茁壯，當比賽結果出爐時，就如同收成一般，將至今為止的辛苦付出化為成果展現在眼前，那是一種無可言喻的感動，更在去年10月榮獲台灣現代阿卡貝拉大賽青年組-銀牌！！當然，不只是老師，在和學生們的對話中可以發現到，原來參加阿卡貝拉的成員們並不全是打從一開始就知道阿卡貝拉，或接觸過阿卡貝拉，大多是來文山之後

才接觸的，有些人是被老師相中歌聲而入選，有些人則是被朋友拱進去，各式各樣的原由比比皆是。然而，無論是什麼樣的理由總有一個讓他們堅持的動力，當我向他們問到，究竟是什麼能讓他們願意如此辛苦的練習而不放棄，有人說「因為很酷」，也有人說「因為快樂」，我想不論他們的理由是什麼，他們都在享受著「歌唱」這門藝術，努力爭取著這個快樂學分吧！

專屬演唱角色

說到阿卡貝拉，第一個想到的當然就是女中音和男中音，這兩者通常在阿卡貝拉中擔任主唱的角色，負責整首歌的主要精神所在，少了他們，整個表演就只剩伴唱和伴奏了；通常負責男中音和女中音的人，同時還會兼任像男高音、女高音、男低音、女低音的工作，為什麼會有這種情形出現呢？這是因為阿卡貝拉的人數可以很少也能很多，當人數少的時候，就沒辦法只做到一個人只有一個工作，所以在阿卡貝拉中經常會有一個人擔任二到三個角色的情況出現。

接著，就是人人熟知的人聲打擊囉！人聲打擊又稱之為「人聲敲擊」，名符其實，它就是以人的聲音作出節奏感，是運用一種名為「Vocal Percussion」的技巧——模仿爵士鼓的聲音。但你可千萬別認為他只是個打節拍的角色而已，雖然只是打節拍，但不同的節拍可以變化出不同的曲調，就如同前面所說，不同的編曲能創造出不同的歌，不同的節奏能夠譜出一段截然不同的音樂！不僅如此，除了能夠改變曲風之外，它還能夠為曲子增添活力、生命，並且在後方支持主唱，讓主唱的歌聲能夠更有力的穿透聽眾們的心。

什麼?! 原來還有這回事

專訪時，提到了鮮為人知的事時，男中音說有時候歌的音比較高會唱不上去；而女中音時，則因為音太低而唱不下去，負責人聲打擊的人說練習初期還不習慣，舌頭會跟不上節奏，除此之外還有咬字和技術的鑽研，飲食上不能過於辛辣以免高音上不去。團員間起初不太了解彼此時可能會有摩擦，選表演服裝時也很難達到共識，甚至還有不敢拿麥克風的團員必須學著如何克服心魔。在團裡更特別的規定是在比賽前感冒就必須罰 500 塊呢！不管是在音色還是技巧上諸如此類的細節都會影響到表演的成果，俗話說，魔鬼藏在細節裡，從這就能很明顯地應證了，做好每個細節便可造就完美的演出。

進攻日本機會 - 阿卡貝拉高中組大賽！



圖片: By Chance

最近一次的比賽在 8 月為第一屆阿卡貝拉高中組大賽，學校將會派高二的學生參賽，高一則繼續籌備實力。另外，主辦單位提供食宿，第一名可獲邀到日本去表演，對本校阿卡貝拉團體來說是很好的機會。爵士席捲校園—阿卡大膽改編校歌還記得嗎？By chance 陌聲人曾於運動會時，在全校師生前演唱改編過的校歌，運用流行歌的概念，打破校歌原本死氣沉沉的氣氛和單調感，因為原校歌的和旋單一沒有變化，改編的成果也不違和，令人有煥然一新的感覺。

台上幾分鐘精彩的表演都是團員們辛苦排練無數次的心血和努力，在大家共同的努力下，一起完成了夢想。拿著麥克風、站在台上，音樂交織成最原始的感動。此時，他們不再是學生，

而是**阿卡貝拉—聲音的藝術家。**



台灣現代阿卡貝拉大賽青年組-銀牌
(圖片來源：淨琳老師提供)

樂觀看待壓力 榜首:我也不是聖人

高中部四年級-梁亦忻專訪

【505 許茵淇、502 黃姿婷 / 綜合編輯】

你是否對目標是否拚盡了全力，成績卻還是停滯不前？你是否總是在規劃目標，卻一直無法達成呢？在我們看來校一是一個遙不可及的位子，雖然我們依然會與他嘻笑打鬧，但總會在下意識地將他們定位成為是一位聰明又上進的好學生。而我們大部分人卻從未想過自己有朝一日可能達成這個目標。校刊組獨家採訪到四年級校一，當我們尋問到是否願意接受採訪時，亦忻爽快的答應了，現在就讓小編帶著大家來一窺他的私藏秘訣吧。

訪談中亦忻也提到，當上校一之後雖然非常開心，但在眾人誇獎還有父母的引以為傲下，也

得承受一些壓力，有時會覺得不舒服，但壓力卻也能成為他的動力，讓他能夠在下一次的考試繼續維持好的狀態。

「規劃」你的成績

這裡也偷偷告訴讀者們，亦忻也和許多人一樣，回到家不是馬上讀書，而是拿出3C產品開始滑滑滑，或是運動健身，但他實際上已經做好了所有的時間規劃。但他會限制自己玩的時間，到了讀書時間，就一定得放下手中正在做的事，寧願在這個時期比別人過的苦一點，也不要為了一時的貪玩而影響成績。

另外，被許多考生認為理所當然的熬夜，在亦忻看來卻是下

下策，長期下來會搞壞身體，隔天上課效果也會變糟，反而得不償失，很多人認為讀書讀到很晚，感覺讀了很多很有滿足感，但其實不全然，在精神狀況很糟的情形下，讀了一個小時的效果卻比平常的十分鐘來得差，所以，一定要按照自己的身體狀況調配好時間，才能得到最好的效果。

下課是他的休息時間，但上課必須保持清醒和專心，這就是他為何能用最短的時間準備好考試的原因。

而複習絕對是必要的，除了應付考試之外，吸收所學的知識乃是學生的本分，然而在面對不拿手的科目時，他會花費更多的心力去面對它們，而不是逃避，

除了因為大考還是會碰到自己不擅長的科目之外，最大的原因是因為——企圖心，抱持著比別人更多的堅持、想要在每一科都拿到高分，讓他有了源源不絕的動力面對挑戰。

得失心調整

每個人都有失常的時候，亦忻也不例外，然而當你還在為段考的不如意傷心時，亦忻已經準備著下一次的考試了，他都不會被影響嗎？當然會，但是他深深明白，一切都還沒結束，他將失落的心情收拾好，正視自己在這次考試中所犯的失誤，在這看似不重要的小動作，卻是讓他可以比我們早跨出一步的關鍵，就是這短短的兩三天，亦忻在起跑點就贏過了很多人，也許就是這一念之差讓他成為了校一。要「拿的起，放得下」，因為在不斷前行的人生之中，並沒有太多能夠自我放棄的時間。

補習班的迷思？

補習班常被視為一條學習的捷徑，可在亦忻的眼中只是一個擁有小部分學習功能社交場所罷了，當一個人有課業的問題學校就是最佳的聖地，而真的想要認真讀書的話不管是哪裡一樣都可以學習，所以重點在於是否有心讀而不是說去補習班就一定可以考得比較高分，只要在課堂上認真的聽，下課只有十分鐘也好，馬上把老師剛剛教的馬上複習一遍，回家後再複習一次，這樣就已經足夠，當你願意全心全意的學習，學習就可以不用侷限在於特定場所之中了。



潘：我想幫助更多人

高中部二年級-潘佳敏旻專訪

校一，對大部分人而言是個可望而不可及的領域，而她——潘佳旻長期佔居校一的尖端上，我們往往只會注意到她的成就，讚許她的才智，而這些成功背後所付出的努力，卻往往被我們所忽視。其實她並非擁有過人的才智，而是對未來有明確的目標，並且願意為了這個目標付出努力，專注朝向目標邁進，她究竟是如何辦到的？就讓我們一起看看。

有效率的使用時間

和別人不同的是，比起補習，佳旻更偏向於自我學習，她認為過長的補習時間，會讓人感到疲憊，無法有效地將知識吸收。一回到家，便拿出今天所學的課程加強複習，有助於她加深印象，而假日則有充裕時間讀書，但必須懂得有效的分配時間，依科目的比重配置安排讀書計畫，並依照計畫按步就班完成。臨近段考時，平日依平時考的進度複習，假日則是全力衝刺段考範圍，一點一滴的將所有的科目複習完畢。佳旻也提到自己並不太熬夜，熬夜會使讀書效率低落。



「休息是為了走更遠的路。」這句話也昭示了，熬夜是一種事倍功半的做事方法，只有充足的睡眠才能事倍功半。

平凡的念頭，

不平凡夢想

想幫助更多的人，這是一個小夢想，而造就了現在的她。佳旻大學想選讀的科系為醫學系，但其實起初醫學系並非她心中首選，她最初的夢想是成為一位律師或檢察官，一份以助人為責的職業，這兩者純粹的性質讓她有所感觸，而隨著年齡的增長，卻讓她明白了社會的不單純與職場中的黑暗面，當一個檢察官在追查案件時，自己的長官如果一聲令下，只能無奈接受，而法官的狀況也差不多，儘管審理犯人的權力在自己手中，卻也會因為社經地位高的人士插手，讓自己的本意無法伸張，堅持己意的話還會因此被打入冷宮，最終讓自己背道而行。

而她無法接受這般的黑暗，也是因此佳旻的志向轉為救死扶傷的醫生，她曾耳聞醫生被處處刁難，卻仍堅持走這條道路，因為病人的安危不會被質疑，雖然醫生的職場黑暗面也不遑多讓，但是

這卻無法動搖她的信念。

佳旻說，想幫助人的思維是否能獲得詮釋，才是她在慎思後選擇醫學系的理由，即是對未來的一種寄託。

懵懂追尋，因你成長

佳旻也曾經歷碰壁期，在考試上的不斷失利使她開始深思，考試的意義到底為何？為什麼需要做這些事情？而自己真的有因此成長嗎？而後，佳旻還是得到了一張滿江紅，而「他」得知後，便跟佳旻談了談，以「竹子」為例讓她百思不解的疑惑有了解答：竹子高大挺拔，其實是需要很長一段時間才是我們所熟知的樣子，成長的過程中往往是數年只長高兩、三公分，原因是，竹子正在紮根，紮根後，每年會以三十公分的速度不斷生長，人又何嘗不是。

也藉此勉勵佳旻，紮根的過程固然難熬，但渡過後必然成就非凡，即使現在付出的努力看不見顯著的成果，但是只要堅持做對的事，努力紮根，充實自己，將來必定可以得到回報的。這個朋友同時也是佳旻的夥伴，兩個人共同目標都是醫學系，有著同樣的方向也讓佳旻更加重視「他」，佳旻說：

「未知的路上有他陪伴，知道有人可以了解而共同努力。」這他成為佳旻重視的人的原因。



為了目標，

堅持才是王道

佳旻認為如果沒有持之以恆的練習，那就會漸漸的怠惰，久而久之，自主學習的想法便會消失。面對不拿手的科目，她往往會花更多的時間與心力練習。當上校一所面對的壓力遠遠超過我們的想像，除了父母與師長的期待，更多的是自我要求經常會超過自身實力，所以起初這些期待與要求便會成為壓力，常會因為無法調適而感到痛苦，但在之後她就懂得將自己所達到的成績重新歸零，再度出發。

其實佳旻並不會因為成為校一就感到驕傲，校一只是她實現理想的一個過程，或許這在我們眼中看來對她是易如反掌，但人外有人，天外有天，想要達成任何目標就必須拚盡全力。

榜首是這樣讀的！

國中部二年級 - 蔡瑋心 私房秘訣獨家分享

【502 黃姿婷、黃楨/綜合編輯】談到校一，你腦中會浮現什麼樣的畫面呢？

每個人都有擅長與不擅長的事物，外界對於對校一的定義不外乎就是聰明、反應迅速，是同學們眼中老師的寵兒。或許那些因素的確是使她能拿到高分的因素之一，但更多的，在每一張漂亮的成績單下的努力。



利用零碎時間 誠實面對缺點

即使身為校一，瑋心仍然有不擅長的科目，然而她選擇了面對自己的缺點，因為逃避並不會讓問題消失，反而會使問題越變越嚴重。下課時間，在鬧哄哄的教室裡，瑋心總是會捧著書追著老師跑，或是拉著同學一起討論問題，在課餘時間利用網路查資料，讓原本的印象更加清晰。而練習題目也是不可或缺的一環，練習不但能夠增加熟練度，也能從錯誤中知道自己哪裡還有不清楚的地方。

面對日漸繁重的課業，恨不得每天能多幾個小時，然而我們都知道這是不可能的，但你知道嗎？在無形中，你已經讓許多寶貴的時間悄悄浪費了，等公車的十分鐘、上課前的五分鐘或是老師寫黑板的空檔，都是背誦及預習的黃金時間，甚至還會因為當下的環境而讓印象更加深刻，例如背到全冊這個單字的時候公車來了，就可以將眼前的情境與單字結合聯想，以後再看到公車抵達就會自然地想到這個字，利用這些不起眼的幾分鐘背書，多念多寫、每天都複習，成為瑋心增強記憶的秘訣。



個人讀書計畫

專注力提升效率

瑋心會每天列出自己讀書的計畫，依據平時考或進度做調整，把代辦事項劃掉時的感覺會帶給自己一種成就感，能鼓勵自己繼續前進，也能快速的知道今天一天的目標，每天一步一步的完成計畫，因為時間有限，有時需要用到下課時間看書，有班上氣氛太活絡，沒辦法集中精神念書時，就會用筆一行行的指著念到的地方來幫助自己集中精神，聽到自己的聲音會比較容易進入狀況，專心才是提升效率的關鍵，偶爾會放下握了一節課的筆，活動活動筋骨，讓自己好好的放鬆一下，若是精神狀況不佳就利用下課調整，絕對不會影響上課狀況，上課專心遠比回家複習效果好多了。

勤勝於慧 堅持才是正道

瑋心並未認為自己比別人聰明，但總會期許自己比別人更加努力，只有勤勞的練習才能讓自己不斷的進步，宋朝范仲淹的後代一范曾，同時是畫家、書法家還有詩人，在各領域都有傑出的表現，但他說「在藝術上我絕對不是一個天才，為了探求精深的藝術技巧，我曾在苦海裡浮沉，漸漸從混沌中看到光明，蒼天沒有給我什麼獨得之厚，我的每一步前進，都付出了通宵達旦的艱苦勞動與霜晨雨夜的冥思苦想。」

多一倍的努力

學無止盡，運動能找到發洩口

一天中一半以上的時間幾乎都花在課業上，除了課業壓力，一年後要面對的會考壓力絕對不會比任何一個人小，所以在覺得喘不過氣時，瑋心選擇以運動來抒發壓力。在受挫難過之際，流汗不只能幫助身體代謝，還能增加自己的抗壓性，許多的壓力也能很好的發洩，甚至在運動過後更加有精神。有時候也會想要好好放縱一回，但想起自己一直堅持的夢想和未來，就能夠再打起精神，明確的規劃，使她面對未來即將面對的岔路時，能果斷、自信地走下去，也正因如此，才會顯得比任何人更加成熟果斷。

立即複習 畫面重現性高

訪談中瑋心提到補習對自己的功課的幫助，和大部分同學一樣，在學校裡上課一整天之後假日或晚上她也得去補習班報到，但她將補習視為幫助她複習及預習的工具，因此在上課時就已經吸收理解了，節省之後複習的時間，但回家之後依然會再把學校跟補習班所教的知識再看一遍，她認為，不論是在學校或是補習班，都是處於「學習狀態」，如果不事後再複習一遍的話，那等於這一天下來所有的學習都白費了。對於學習，瑋心一直將學習的重心著重在「課後立即複習」，先將每一次課程的基礎打好才能更面對未來更加深奧的知識。

哈佛圖書館的 20 條訓誡 覺得為時已晚的時候，恰恰是最早的時候

Thought is already late, exactly is the earliest time.

安曼曾經是紐約港務局的工程師，工作多年後按規定退休。開始的時候，他很是失落。但他很快就高興起來，因為他有了一個偉大的想法。他想創辦一家自己的工程公司，要把辦公樓開到全球各個角落。

他開始一步一個腳印地實施著自己的計畫，設計的建築遍佈世界各地。在退休後的三十多年間他實踐著自己在工作中沒有機會嘗試的大膽和新奇的設計，不停地創造著一個又一個令世人矚目的經典：埃塞俄比亞首都阿迪斯阿貝巴機場，華盛頓杜勒斯機場，伊朗高速公路系統，賓夕法尼亞州匹茲堡市中心建築群...這些作品被當作大學建築系和工程系教科書上的經典範例，也是安曼偉大夢想的見證。86 歲的時候，他完成最後一個作品——當時世界上最長的懸體公路橋——紐約韋拉紮諾海峽橋。

時間保衛戰 自己溜走的時間

不知不覺溜走的時間

【502 黃姿婷 / 編輯】

為什麼每次覺得能完成訂定的目標，但最後的結果卻是休息的時間比認真地時間多？注意力總是會被外在因素吸引過去。為什麼沒多久就想休息？總是到最後幾天才開始急急忙忙的開始唸書，成績當然不會理想。不知道你有沒有發現？每次都用「我沒有認真念書」或「我沒有認真寫」的理由來搪塞父母與安慰自己，但卻從未改變過做事方法。其實並非是自己沒有能力，只要踏出改變的那一步，相信許多事都會與曾經「以為」的不同！

用對方法，時間自然變多

一天只有 24 小時：上學、補習、寫功課、複習還要有充足的睡眠，確保隔天不會在課堂上神遊天際，這些是要在一天之內通通做完，時間怎麼夠？想要做時間管理，與其花費大量的時間制定完成不了的時間計劃表，不如「徹底的檢視平常的做事習慣。」

◎做事三思而行

事情一旦開始就無法回頭，或是需要花上雙倍的時間修改與調整。因此「第一次就做對」是非常重要的原則，多花一些時間思考、討論，想清楚再動手，如此一來即使事後需要修改，修改的幅度也不會太大。

◎事分輕重緩急

開工之前先分清楚事情的重要性，將最重要的事在第一時間內做完，別拖到最後一刻。生活中總是有著許多小意外，而我們預定要做的事總是會被這些不可抗力拖住，若是一件事是拖到最後一秒才完成，它的質量想必不會太高，那麼縱然你的實力是多麼高超，也必然不會有人知道，因為人們重視的往往是結果，而不是它的「過程」。

◎給自己一點時間壓力

在開始之前先給給自己一個完成的時間限制。一但有了時間限制，也就有了時間上的壓力，做事時會比平時更加專注，不會毫無節制的拖延。如此一來做事的效率也會提高，也能有足夠的時間檢視自己的成品。

◎凡事主動，善用資源

無論是任何事，一味的埋頭苦幹是最沒效率的方法。遇到瓶頸時主動詢問身旁有經驗的「前輩」，而不是到最後一刻說才說出你的困難，在發生狀況時第一時間反應，才是最有效率的解決方法。此外，用心觀察別人平常的做事方法、小訣竅，這些都是你平時觸手可及、能立即應用到生活中的最佳資源。

另外，人力也是非常重要的資源，而運用這個資源首先就是需要良好的溝通，表達在任何地方都是非常重要的一項能力，說出自己的想法並不可恥，這是有「思考」的證明。在「第一次就做對」這個要點上，交流是一個非常重要的環節，弄清楚你將要做的是什麼、你能怎麼做都是你能否做對的關鍵點，別閉門造車，參考前人的經驗避免犯相同的錯誤。尤其是分組作業時，交流彼此的意見、想法，能更加完善你們的成品。



也許是在佈滿亮星的夜空下，抑或者是飄滿落葉的巷弄裡，又或者是蕩滿浪花的礁岩上，你我不都被問過：以後想做些什麼？只可惜，當時的我們，還覺得未來是如此遙不可及。

還記得那年的作文，題目寫著「我的夢想」，整面稿紙全是天馬行空的想像，充滿對將來的期許與渴望。而如今的我們，誰未曾遺忘當年填上的願望，早被時間抹去了夢想，成績的鎖鏈將我們緊緊捆綁。父母的期盼也變成了無數的行囊，壓在前進的我們身上，沉重的彷彿失去了向前邁步的力量。溝通是最好的草藥，若是良藥苦口，鏗而不捨即適合搭配使用。別說病入膏肓，堅持才有戰勝的希望。

在夢想前，必定有道道高牆，毅力會繞成彈簧，幫助你跳過谷壑，到達下一個瞭望遠處的地方，見識更加波瀾壯闊的勝景。即使偶爾頹喪，家人朋友是永遠的避風港，張開雙手擁抱你的傷。毅力不是自我認為，也從來不是用嘴巴講，行動才是最佳的證明。路

當我獨自一人，迷茫地走在荒野，找不到方向時，是您伸出手幫助我離開荒野，讓我回到人生的正道，我的老師！

我的老師，回憶起當初剛踏入國中的我，懵懵懂懂的，還沒有目標，甚至還對您不禮貌。是您，不放棄的教導我，提拔我，使我功課變好，對自己更有信心，國中三年是最開心、最有勇氣的時候，您使我敢於嘗試更難的題目，有不會的，您會和我一起討論、當我漸漸偏離時，您會趕緊把我拉回來，不讓我再回到那荒野，您是最崇拜的老師。三年很快，畢業的那天，我很希望能在繼續有您的教導，但即將踏入高中的我，不能停滯不前，雖然還是在同間學校，但畢竟沒有您的帶領，很怕自己會迷失方向，但您說：「妳已經找到人生的方向，接下來的路，妳得自己走，有疑問，就國中找我吧！不用擔心！」聽完後我稍稍「放心」，但帶著「擔心」，展開我的高中生活！我的老師，上了高中的第一節後，我感到驚訝，高中比國中難好多，我考的不好，愈來愈沒有信心，我一直告訴自己不要放棄，但這種狀況我漸漸習慣，又遇到了令我傷心的事，我放棄了！成績一直往下掉，我覺得很對不起您，您把我教導的那麼好，又對我有信心，我卻放任自己，我怪自己為什麼要放棄，為什麼要墮落，漸漸的，我感到自己又迷失在荒野，我在荒野跑著，尋找著，那種失落，又在此浮現，我不知我能去哪，也已忘了我的初衷，那時充滿信心，充滿自信的我，去哪了？

我的老師，您總能在我沉落谷底的時候，拉我一把。偶然，和父母去吃飯時，遇到您，那時看到您走進餐廳時，用期望的眼神看著我，和我打招呼，瞬間，我差點掉下淚，我想這是上天安排的吧！您的出現，讓我又重新燃起了信心，並告訴自己，大家對我的期望那麼高，我並不應該放棄自己的理想，遇到失敗，困境不要怕，去克服，跌倒了，爬起來，再來一次，永遠不可以放棄！

我的老師，謝謝您從國中以來到現在，對我的支持，您改變我很多，也讓我更懂得做人，更懂得去面對，不管未來遇到多難、多艱澀的事物，我都不會放棄的，我是您心中永遠有信心的好學生，您也是我內心永遠最崇拜、最尊敬的老師，謝謝您！

上的荊棘不過化作榮耀的勳章，記錄這一路上的成長，畢竟成功總是要付出汗水。無論是愛因斯坦，還是賈伯斯或比爾蓋茲，有誰沒有經過風雨的試煉，就能抵達鳥語花香的桃花源。

或許天分很重要，但別忘了努力更加重要，有天賦卻不去運用，與無有何異？「去做吧，去試著受傷吧。」，曾對我如此說道，是我的內心啊。有欲望沒有什麼好可恥的，欲望也可以成為一種動力。我也曾經迷茫，也曾經慌張，也曾經想什麼都不做的結束這趟高中的旅程。但是不甘心，所以我現在打了這篇文章，這是我為自己所做的努力。我不知道有多少人會認真看完這篇文，但請你好好想想，既然我可以，那為什麼你認為自己不可以？

就算忘記了自己的夢想，刻畫在心中的微光也不會熄滅，一定還在某處燃燒，等待有天再被加上柴火。到那個時候，好好用毅力跨越高牆，大聲說出這就是我的夢想。



在這裡 我遇見了你

@蔡佩綦

人成熟與不成熟跟年齡沒有關係。人成熟不成熟，就是你能不能站在對方的角度去看待事物，就是能不能把我的世界變成你的世界。這個社會有很多的成年人，還沒有脫離幼稚的行為。一點小事情就跟別人爭來爭去。

人不成熟的第一個特徵：就是立即要回報。

他不懂得只有春天播種，秋天才會斬獲。很多人在做任何事情的時候，剛剛付出一點點，馬上就要得到回報。（學鋼琴，學英語等等，剛開始就覺得難，發現不行，立即就要放棄。）很多人做生意，開始沒有什麼成績，就想著要放棄，有的人一個月放棄，有的人三個月放棄，有的人半年放棄，有的人一年放棄，我不明白人們為什麼輕易放棄，但是我知道，放棄是一種習慣，一種典型失敗者的習慣。所以說你要有眼光，要看得更遠一些，眼光是用來未來的！

對在生活中有放棄習慣的人，有一句話一定要送給你：「**成功者永不放棄，放棄者永不成功。**」那為什麼很多的人做事容易放棄呢？美國著名成功學大師拿破崙希爾說過，窮人有兩個非常典型的心態：

1、永遠對機會說：「不。」； 2、總想“一夜暴富”。

今天你把什麼機會都放到他的面前，他都會說「不。」。就是今天你開飯店很成功，你把你開飯店的成功經驗，發自內心的告訴你的親朋好友，讓他們也去開飯店，你能保證他們每個人都會開飯店嗎？是不是照樣有人不干。

所以這是窮人一個非常典型的心態，他會說：「你行，我可不行！」。一夜暴富的表現下於，你跟他說任何的生意，他的第一個問題就是「掙不掙錢」，你說「掙錢」，他馬上就問第二個問題「容易不容易」，你說「容易」，這時他跟著就問第三個問題「快不快」，你說「快」！這時他就說「好，我做！」呵呵，你看，他就這麼的幼稚！

大家想一想，在這個世界上有沒有一種「又掙錢，又容易，又快的。」，沒有的！即使有也輪不到我們啊，所以說在生活中，我們一定要懂得付出。那為什麼你要付出呢？因為你是為了追求你的夢想而付出的，人就是為了希望和夢想活著的，如果一個人沒有夢想，沒有追求的話，那一輩子也就沒有什麼意義了！

在生活中你想獲得什麼，你就得先付出什麼。你想獲得時間，你就得先付出時間，你想獲得金錢，你得先付出金錢。你想得到愛好，你得先犧牲愛好。你想和家人有更多的時間在一起，你先得和家人少在一起。

但是，有一點是明確的，你在這個項目中的付出，將會得到加倍的回報。就象一粒種子，你把它種下去以後，然後澆水，施肥，鋤草，殺蟲。最後你斬獲的是不是幾十倍，上百倍的回報。

在生活中，你一定要懂得付出，你不要那麼急功近利，馬上想得到回報，天下沒有白吃的午餐，你輕輕鬆鬆是不可能成功的。

一定要懂得先付出！

人不成熟的第二個特徵：就是不自律。

不自律的主要表現下那裡呢？

一、不願改變自己

你要改變自己的思考模式和行為模式。你要改變你的壞習慣。其實，人與人之間能力是沒有多大區別，區別在於思考模式的不同。一件事情的發生，你去問成功者和失敗者，他們的回答是不一樣的，甚至是相違背的。

我們今天的不成功是因為我們的思考模式不成功。一個好的公式是：當你種植一個思考的種子，你就會有行動的斬獲，當你將行動種植下去，你會有習慣的斬獲，當你將習慣種植下去，你就會有個性的斬獲，當你將個性種植下去，就會決定你的命運。但是如果你種植的是一個失敗的種子，你得到的一定是失敗，如果你種植的是一個成功的種子，那麼你就一定會成功。

很多人有很多的壞習慣，如：看電視，打麻將，喝酒，泡舞廳，他們也知道這樣的習慣不好，但是他們為什麼不願意改變呢？因為很多人寧願忍受那些不好的生活模式，也不願意忍受改變帶來的痛苦。

二、背後議論別人

如果在生活中，你喜歡議論別人的話，有一天一定會傳回去，中國有一句古話，論人是非者，定是是非人。

三、消極、抱怨

你在生活中喜歡那些人呢？是那些整天愁眉苦臉，整天抱怨這個抱怨哪個的人，還是喜歡那些整天開開心心的人。如果你在生活中是那些抱怨的，消極的人的話，你一定要改變你性格中的缺陷。如果你不改變的話，你是很難適應這個社會的。你也是很難和別人合作的。生活當中你要知道，你怎樣對待生活，生活也會怎樣對待你，你怎樣對待別人，別人也會怎樣對待你。所以你不要消極，抱怨。你要積極，永遠的積極下去，就是那句話：「**成功者永不抱怨，抱怨者永不成功。**」

人不成熟的第三個特徵：經常被情緒所左右。

一個人成功與否，取決於五個原素：1、學會控制情緒 2、健康的身體
3、良好的人際關係 4、時間管理 5、財務管理

如果你想成功，一定要學會管理好這五個原素，為什麼把情緒放在第一位呢？把健康放在第二位呢？是因為如果你再強的身體，如果你情緒不好，就會影響到你的身體，現下一個人要成功 20% 靠的是智商，80% 靠的是情商，所以你要控制好你的情緒，情緒對人的影響是非常大的。人與人之間，不要為了一點點小事情，就暴跳如雷，這樣是不好的。

所以在生活中，你要養成什麼樣的心態呢？你要養成“三不”、“三多”：

不批評、不抱怨、不指責；多鼓勵、多表揚、多讚美。

你就會成為一個受社會大眾歡迎的人。如果你想讓你的伙伴更加的優秀，很簡單，永遠的激勵和讚美他們。

即使他們的確有毛病，那應該怎麼辦呢？這時是不是應該給他們建議，在生活中你會發現有這樣一個現象，有人給別人建議的時候，別人能夠接受，但是有建議的時候別人就會生氣。其實建議的模式是最重要的，就是“三明治”讚美，建議，再讚美！

想一想，你一天讚美了幾個人，有的人可能以為讚美就是吹捧，就是拍馬屁。讚美和吹捧是有區別的，讚美有四個特點：

1、是真誠的 2、是發自內心的 3、被大眾所接受的 4、無私的

如果你帶有很強的目的性去讚美，那就是拍馬屁。當你讚美別人時候，你要大聲的說出來，當你想批評別人的時候，一定要咬住你的舌頭。

人不成熟的第四個特徵：不願學習，自以為是，沒有歸零心態。

其實人和動物之間有很多的相似之處，動物的自我保護意識比人更強（嬰兒與小豬）但是，人和動物最大的區別在於，人會學習，人會思考。人是要不斷學習的，你千萬不要把你的天賦潛能給埋沒了，一定要學習，一定要有一個空杯的心態。我們象誰去學習呢？就是直接向成功人士學習！

你要永遠學習積極正面的東西，不看，不聽那些消極，負面的東西。一旦你吸收了那些有毒的思想，它會腐蝕你的心靈和人生的。在這個知識經濟的時代裡，學習是你通向未來的唯一護照。在這樣一個速度，變化，危機的時代，你只有不斷的學習你才不會被這個時代所拋棄，一定要有學習，歸零的心態。去看每一個人的優點，**三人行，必有我師也。**

人不成熟的第五個特徵：做事情不靠信念，靠人言。

我們說相信是起點，堅持是終點。很多人做事不靠信念，喜歡聽別人怎麼說。對自己所做的事業，沒有 100% 的信心，相信和信念是兩個不同的概念，相信是看得見的，信念是看不見的。

信念是人類的一種態度，但是很多的人他們做事，不靠信念的，而是要聽別人怎麼說，你要登上山峰，要問那些爬到山頂的人，千萬不能問沒有爬過山的人。

這裡不是說別人的建議不要去聽，你可以去參考，但是你要記住，你來做這個生意是為了實現你的夢想，實現你自己的價值。其他的人是不會關心你的夢想的，只有你自己關心你自己的夢想，只有你自己關心你自己能否真正的成功，這才是最重要的！

只要你的選擇是正確的，永遠不要在乎別人怎麼說，以上的人不成熟的五個特徵，你們自己去對照，那一個特徵是你有的，你一定要在最短的時間裡改正，只要你相信你自已能夠戰勝自己的不成熟，你就會逐漸的成長，成熟起來，你就會得到你想要的那種生活。你就會實現你時間自由、財務自由、精神自由的人生夢想！

文章出自海爾集團 CEO / 張瑞敏



你願意做鐵錘還是釘子？

有些人抱怨他們運氣不佳，有些人成就自己的運氣。有些人在別人手下當個微不足道的小兵度過終生。有些人即使在最底層的收發室工作，也依然努力奮鬥達到最終目標，讓自己成為人上人。

有些人主宰自己的命運，而有些人是隨波逐流的過客。

上週我在洛杉磯參加了一個研討會，坐著聽完了我所見過的最糟糕的演講。有位 82 歲的老人在兜售某種交易軟件，聲稱如果你給他 5,000 美元，他就能保證你賺到一大筆錢。但是，在研討會的最後，他以一句經典台詞結束了講話，那就是「**一切皆有可能，由你自己決定。**」出於某種原因，這句話引起了我的興趣。

我想到了發明 Spanx 塑身內衣的時尚偶像薩拉·佈雷克里 (Sara Blakely)，她在幾週前登上了《福布斯》雜誌的封面故事。這位 41 歲的女性現在是白手起家的億萬富豪，這要歸功於偉大的想法、良好的態度和她堅持創業的動力。

每一位成功的偉大企業家總會面臨着難以逾越的障礙——儘管他們取得了成功。總是有不計其數的人告誡他們，他們是痴心妄想，應該放棄這種想法，找一份「真正的工作」。

鐵錘還是釘子？你究竟是隨波逐流的看客還是主宰自己命運的強者？

心理學家表示，我們有些人生來就有「**強烈的內在控制傾向**」。這些人相信他們能夠控制自己的命運。對他們來說，每次挫折都是容易解決的問題——讓他們實現自己最終的目標。他們不在乎被人拒之門外，因為他們相信這會讓自己更接近成功的大門。

還有些人生來就有「**強烈的外在控制傾向**」。他們相信，他們在生活中的地位已經確定無疑。命運取決於別人的主宰，而不是他們自己。如果他們遇到了好事，這是運氣使然，而不是他們辛苦努力的結果。

我在上週看了一齣好戲，高盛集團（Goldman Sachs）前副總裁格雷格·史密斯（Greg Smith）在《紐約時報》評論版公開發表辭職信，抨擊高盛集團過去 12 年來的文化變遷。我在讀到這則新聞的時候有這樣的想法：小子，在某個地方混了那麼久還沒有取得實質性的進步，可真夠噁心人的，還是辭職或者乾脆離開這個行業吧（儘管我不知道史密斯先生將來的打算）。如果發生了這樣的事情，我也可能會想要痛扇僱主一頓耳光。

但是，這是從釘子的眼光來看待世界。

而薩拉·佈雷克里或林書豪的故事是從鐵錘的眼光來看待世界。我們都曾經面對過臨時出現的壞消息。我們選擇用什麼方式來對待這些困難，決定了我們長期事業的成功程度。

下面是 10 條法則，確保你能夠主宰自己的命運，而不是人生的過客：

一、**每天早上提醒自己，你在主宰自己的命運。**因此，你的所作所為是否竭盡全力？你是否加緊爭取新的工作、銷售或晉陞？或者你沒有採取行動，坐等好運降臨？

二、**堅定不移地保持樂觀。**我們都有人生不如意的時候，事情沒有朝着我們希望的方向發展。我平常儘量早些睡覺，醒來的時候擁有全新的視角，可以讓我擺脫負面的情緒。也許這聽起來是老生常談，但是你一定要永遠保持樂觀，即使你成功的可能性很小。你的情緒會感染別人。

三、**態度決定高度，而不是天賦。**我以前的老闆把這句話寫在電子郵件的頁腳。他並不總是按照這些話來做，不過這句話是對的。如果你抱著錯誤的態度，聰明才智、名校學歷和一連串知名公司的工作履歷都毫無意義。錯誤的態度比難聞的體味更糟糕。

四、**設定的目標要超過你對未來的最大期望。**我們總是為自己設立各種關鍵的限制條件。

五、**表現謙虛，聽取他人意見。**通過積極的思考來振奮精神，或者在年輕時就實現很多成就的人，有時候會感到飄飄然。根據我個人的經驗來說，最成功的人善於傾聽意見，他們瞭解自身，清楚自己的所有長處和短處。

六、**你在生活中可以做任何事情，只要這件事對你而言有意義。**無論是塑身內衣女皇、格蘭福克二手車之王、格蘭福克最好的美食評論家，還是希望幫助無家可歸的寵物的巨額財富女繼承人。我們出生的家庭、我們接受的教育或者沒有接受的教育、我們卑微的出身背景，都不能決定我們最終在生活中的地位。只要你熱愛你的事業，你就在朝着自己的長期目標前進。

七、**天降的挫折並不是上帝的拒絕。**你不是宗教人士也能對這句話產生共鳴。從根本上來說，這意味着我們通常希望事情的發展方向像我們當初期望的那樣。當事情不順利的時候，我們會感到沮喪失望。然而，幾年後當我們回顧當初以為的“職業殺手”，卻意識到命運在其他方向敞開了大門，從長期來看，人生變得更美好。

八、**要成為鐵錘，你不是必須要自己當老闆。**你可以通過在高盛集團或其他大公司工作實現你的最終目標。關鍵在於，要記住你想要往何處發展，如何才能充分利用你現在的條件。有時候，我們在偉大的老闆手下工作過一段時間，學習了很多讓自己成為偉大老闆的經驗。有時候，我們在可怕的老闆手下工作，也能學習如何成為偉大的老闆。我們瞭解了所有不能做的事情。

九、**失敗並不可怕，但要巧妙處理你承擔的風險。**要取得成功，我們必須進行嘗試。有時候，我們這樣做會完全失敗。最成功的人士都經歷過失敗。但是他們堅持了下來。他們中的大多數人都不會不顧後果地承擔風險。實際上，他們竭盡所能來儘量減少他們前進道路上的風險。他們總是能從失敗中汲取教訓，這樣做通常為他們以後的成功奠定了基礎。

十、**堅持不懈。當你身處逆境時，不要灰心喪氣。**如果你能在悲傷的時光裡看到希望，那麼希望終將來臨，今後的成功會更加美好。