

111年

財團法人普仁青年關懷基金會  
大手拉小手青少年引導計畫成果冊  
徑力遠颺



執行單位：嘉義縣立鹿草國中

贊助單位：財團法人感恩社會福利基金會

贊助單位：大瓏企業股份有限公司

財團法人普仁青年關懷基金會  
「大手拉小手」青少年引導計畫

「徑力遠颺」

執行計畫書

曾接受本會 105、106、107、108、109、110 年度贊助

申請單位：嘉義縣立鹿草國中

單位主管：歐香吟 電話：0980-309487

計畫主持人：歐香吟 電話：0980-309487

主要參與人員：吳孟宗、陳怡玲、陳智源、洪櫻芬

中華民國 110 年 9 月 01 日

## 執行計畫書

### 計畫摘要

本校位於嘉義縣鹿草鄉，窮鄉僻壤，交通不便，民風純樸，甚少外來文化刺激，為典型西部鄉下學校。全鄉無一大型公園或運動場，學生或社區青少年平時休閒只有到學校打籃球或者四處閒晃，在家上網。

本校擁有一位熱心體育教師，平時犧牲課餘時間，帶領多數為學習弱勢學生訓練體能、跑步、標槍等田徑運動，學生們有精力發洩的管道及上學的目標，不但不守常規學生大量減少，且近年來參加校外比賽成績成績突出。但學校田徑設備簡陋，器材缺乏的窘境與青少年的蓬勃朝氣格格不入，形成強烈對比。故改善場地設施、添購田徑設備有其急迫性。

本校雖地處偏鄉學校，新校長歐香吟女士雖到任僅第三年，相信在其熱情活絡的積極帶領下，延續辦理各項發展課程。田徑訓練結合各類發展課程，活用所學知識與技能，則學生必能經由「體驗、探索、覺察、反思、行動」的歷程，邁向「人與自己、人與社會、人與自然」更和諧的關係。

### 計畫動機與目的：

- 1、 本校學生人數為 185 人，學習弱勢人數 102 人，佔學校學生 55%。本校田徑隊員共 50 人，學習弱勢佔 30 人，佔田徑隊 60%。由於田徑隊的設立，讓學生喜愛上學，精力能發洩在田徑場上而不是四處胡作非為。如何讓田徑隊永續經營是本計畫最主要的動機。
- 2、 培養學生勝不驕、敗不餒的精神、並激發為校爭光的榮譽心。每年固定參加師生田徑賽及中小學聯運。並不定時參加縣際與鄉村活動，如東石龍舟賽、鄉長盃籃球賽、運動 i 台灣五人制足球賽、自行車成年禮、永慶路跑等。

- 3、 在田徑訓練時間之外，在不受傷的情況下，同時訓練同學球類技能，例如：籃球、排球、足球、羽球等，除了讓學生在球賽中增進體能，培養團隊默契，更能訓練敏捷、爆發力、肌耐力。使得訓練更多樣性，不會單調。
- 4、 108 課綱 「核心素養」是希望學生能為了適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度。田徑是所有運動之母，透過學習田徑再接觸不同面向之休閒育樂活動，或許能開啟學生們另一扇門，讓孩子未來到國際上更有與人爭峰之本領。移地訓練不只是檢驗平時訓練結果，更是開拓學生視野及放鬆平時壓力的重要課程之一。
- 5、 移地訓練主要安排淨灘、跑沙灘訓練以及山野教育，海洋教育與山野教育都屬環境教育一環，培養學生對各種環境破壞及污染的覺知，以及對自然環境和人為環境美的欣賞與敏感性。山野教育移地訓練，除登山訓練外，藉此讓學生們學習如何與登山山友互動及遵守一些登山守則及規範，而山林中的人為垃圾，也藉淨山機會教育孩子們要愛護環境，才不會破壞這美麗的生態。強化學習不局限於學科知識及技能，更關注學習與生活層面的結合。藉由山野活動及海洋教育，進行田徑隊的移地訓練、環境教育並藉此來拓展學生視野。學生靠平日努力訓練，鍛鍊強健體魄，最終身體力行來實踐，以達成田徑隊的預設成就目標。可建立學生自信、產生力量，勇於自我突破的挑戰能力！
- 6、 為促進個人與整體社會的發展，近年來學校教育發展出「服務學習」的方案與歷程，田徑隊學生透過定期對校園附近社區環境打掃，將環境行動經驗融入於學習活動中，使教學內容生活化，培養學生處理生活周遭問題的能力，使學生對學校及社區產生歸屬感與參與感，讓學生在「做中學 (Learning by doing)」的歷程中體驗個人與所處社區、社會和國家間的關係。
- 7、 田徑活動提升學校品質獲家長肯定，有益學校校務長期發展。

## 界定問題與需求評估

- 1、由於本校田徑均聘教練指導，對鐘點費需求較有補助之需要。
- 2、本校田徑隊訓練及消除疲勞器材短缺，有補助之需要。
- 3、本校山野教育及海洋教育等環境生態教育活動擬辦理田徑隊移地訓練：參加路跑賽、中級山攀爬兩場、墾丁、小琉球或高雄旗津等移地訓練，對活動費用有補助之需要。
- 4、全國賽事之交通食宿費用短缺，造成學生不易登上全國舞台磨練及一展長才。

## 計畫內容

- 1、田徑隊專案小組行政組織及職掌分配：

職稱	現職職稱	姓名	擔任工作範圍	備註
總督導	校長	歐香吟	綜理有關訓練事宜	
副總督導	學務主任	吳孟宗	協助綜理有關訓練事宜	
執行秘書	體衛組長	洪櫻芬	綜理全隊訓練事宜	
顧問	家長委員	張威珍	經費支援	
委員	教務主任	何賀凱	課業輔導	
委員	總務主任	陳智源	器材經費	
委員	輔導主任	陳怡玲	生活輔導	
委員	會計主任	陳淑萍	經費支援	

- 2、指導人員資料：

職稱	姓名	性別	學歷經歷
教練	吳孟宗	男	國立高雄師範大學體育系

- 3、訓練時間及地點：

### (一)、訓練時間：

1. 平時訓練時間：每週二及四早上 07：00~08：00
2. 彈性訓練時間：每週一早上 10：00~12：00、週四早上 10：00~12：00 以及平日下午 17：00~18：00（依選手學科上課情形及訓練期做彈性調整）

3. 寒暑假集訓：每週一至週五 早上 08：00~10：00 下午 15:00~17:00  
 (依選手暑期輔導上課情形及訓練期做彈性調整)

(二)、訓練地點：本校田徑場(依訓練需求彈性調整訓練場地)

4、訓練實施進度表

月份	期別	實施內容	備註
十二月~ 一月中	過渡期	1. 賽後檢討改進 2. 轉移訓練方式	1. 賽後檢討 2. 安排球類活動或樂趣化活動維持基本體能
一月中~ 二月中	完成期	1. 專項訓練及技術加強 2. 模擬比賽、意像練習 3. 舉辦尾牙迎新年	1. 重質不重量 2. 寒訓 3. 火鍋、烤肉、抽紅包
二月底~ 四月	比賽期	1. 調整、培養比賽心情穩定 2. 技術、體能、身心達最高峰	1. 二月底嘉義縣師生田徑賽、港都盃(視情況) 2. 四月份全國中等學校運動會
五月~六月	過渡期	1. 全中運賽後檢討 2. 轉移訓練方式，以球類或遊戲為訓練方式 3. 休養療傷迎接下一階段的訓練 4. 培養各類運動賞析與執判能力	1. 賽後缺點改進 2. 受傷選手治療及心理建設 3. 擔任全人賽工作人員 4. 六月份嘉義縣縣運會(視情況參加)
七月~八月	轉移期	1. 全身性體能訓練 2. 基本動作之練習及修正動作 3. 精神力之訓練 4. 移地訓練-山野、海洋教育 5. 社區服務 6. 專項技術之加強 7. 模擬比賽及意像訓練 8. 身心調整及戰術應用 9. 學區國小辦理田徑營隊	1. 重量不重質 2. 七月一日暑訓 3. 可視田徑隊狀況做調整，攀登百岳或小百岳。 4. 感恩、回饋(取之於斯用於斯) 5. 校內選材

		10. 山野、海洋、環境教育基礎知能課程	6. 除正規訓練外，給予不同磨練體驗(移地訓練、社區服務)
九~十月	鍛練期	1. 基本動作與基本體能之加強 2. 培養全面性與專項性體能 3. 回歸田徑項目訓練為主 4. 建立與適應比賽感受	1. 暑訓結束 2. 重量不重質 3. 重量訓練 4. 備戰嘉義縣中小學聯合運動會 5. 參加永慶盃路跑或五人制足球賽
十一月	比賽期	1. 調整身心、體能技術達最佳狀態 2. 意象練習、心智複演達技術最高峰 3. 透過比賽驗收及調整	1. 參加嘉義縣中小聯運 2. 重質不重量 3. 紀錄比賽紀事

#### 5、專精訓練：

(一) 劃分期：田徑隊人數眾多，而田徑項目又細分田賽、徑賽數項，針對學生能力差異性，剛加入田徑隊時一律先進行基礎體能訓練，並詢問學生曾在國小訓練(或比賽)過何種單項或曾經參與過何種運動練習，抑或是平時喜歡何種運動。依照學生經驗、興趣進行初步區分。

(二) 觀察期：進行區分過後，到各組別會有學長姊(各組由教練指定負責人)進行技巧、技術性指導，而教練則由學長姊了解新進人員學習狀況，若有無法解決問題經學長姐反映後，教練立即進行指導、修正，教練也會利用時間到各組觀看練習情形加以指導。

(三) 調整期：經過一段時間觀察，若確有天分或動作協調性皆無問題，會加強單項訓練；反之，則另行找尋適合單項，進行調整。

#### 6、配套升學規畫：

(一) 主要針對學生及家長意願，男生可參與嘉義高工的體育班術科甄選；男、女生均收的則有東石高中、嘉義家職。

(二) 除嘉義高工為體育班外，另外兩所學校訓練採抽離式，能使學生除了鍛鍊體魄外尚可依本身興趣選填科系。

- 7、強化建立弱勢學生自信心，田徑隊選才無限制，只要有興趣，免繳交社團費、各項訓練費用，全校學生皆可參加。田徑隊人數約 60 人，約有六成學生來自清寒、中、低收入戶、單親、新住民等弱勢家庭，學生透過田徑練習以及參與校內比賽，代表學校參加比賽增添自信心。提升自我學習動機，培養自信心，能持續發展專長，未來成為人生的助力。
- 8、基於取之於社會，用之於社會的感恩回饋，鼓勵學生參與校園及周遭鄰近社區的環境清潔工作，投入相關社會參與之服務學習，促進學校與社區間之和諧關係。並藉由參與各項服務學習活動，對人與群體產生更深的關懷與學習付出，體認服務學習的重要性，感受付出參與過程的快樂，回到校園更能帶動班級團結合作精神。
- 9、學校以田徑發展為特色，不好讀書學生，可藉由參加田徑隊，學習更有目標。加上田徑隊教練嚴格要求學生品德教育培養，為自己負責任的態度，兼顧學業與體育專長，以先能做好基本的學生本職再接受田徑練習為原則，教孩子懂得待人處事，落實教育真正的目標。近幾年來本校皆無中輟學生，田徑隊學生品格、操行亦維持良好之表現。
- 10、透過田徑訓練過程，希望能讓孩子在實現目標的過程中，獲得堅持到底、努力付出的價值經驗，讓人生未來的道路更有毅力，成為人生的助力。

#### 計畫評估及預期效益

- 1、培養學生鍛鍊強健體魄，增進身心健康。
- 2、培養互助之精神，培養耐心及榮譽感。
- 3、經由競技活動增加挫折忍耐力，期能積極勇敢面對人生。
- 4、建立受人點滴、報以湧泉、回饋社會的服務心態。
- 5、本校田徑隊近年成績：



### 101 師生田徑賽

	金牌人數	銀牌人數	銅牌人數	4-8 名人數
男生田賽	0	0	0	0
男生徑賽	0	0	0	3
女生田賽	0	0	0	2
女生徑賽	0	0	1	0
得獎人次	0	0	1	5

### 102 師生田徑賽

	金牌	銀牌	銅牌	4-8 名
男生田賽	0	0	0	3
男生徑賽	0	1	0	1
女生田賽	0	1	0	2
女生徑賽	0	0	1	5
得獎人次	0	2	1	11

### 103 師生田徑賽 國中男子組冠軍

	金牌人次	銀牌人次	銅牌人次	4-8 名人次
男生田賽	0	1	1	4
男生徑賽	1	0	1	4
女生田賽	0	0	0	5
女生徑賽	0	0	0	8
得獎人次	1	1	2	21

### 104 師生田徑賽 國中女子組亞軍

	金牌人次	銀牌人次	銅牌人次	4-8 名人次
--	------	------	------	---------

男生田賽	0	0	0	0
男生徑賽	0	0	0	7
女生田賽	0	0	1	2
女生徑賽	0	2	0	18
得獎人次	0	2	1	27

105 師生田徑賽 國中女子組亞軍

	金牌人次	銀牌人次	銅牌人次	4-8 名人次
男生田賽	0	1	0	6
男生徑賽	0	1	0	15
女生田賽	0	0	3	2
女生徑賽	1	2	9	9
得獎人次	1	4	12	32

106 師生田徑賽 國中女子組亞軍

	金牌人次	銀牌人次	銅牌人次	4-8 名人次
男生田賽	1	0	0	6
男生徑賽	0	1	0	6
女生田賽	0	1	1	4
女生徑賽	1	10	0	10
得獎人次	2	12	1	26

108 師生田徑賽 國中男子組冠軍；國中女子組亞軍

	金牌人次	銀牌人次	銅牌人次	4-8 名人次
男生田賽	0	0	1	5
男生徑賽	3	8	3	3
女生田賽	0	2	0	4

女生徑賽	2	4	4	7
得獎人次	5	14	8	19

109 師生田徑賽 國中男子組亞軍；國中女子組亞軍

	金牌人次	銀牌人次	銅牌人次	4-8 名人次
男生田賽	1	0	1	4
男生徑賽	2	0	3	7
女生田賽	1	2	1	4
女生徑賽	2	5	2	3
得獎人次	6	7	6	18

110 師生田徑賽 國中男子組殿軍；國中女子組亞軍

	金牌人次	銀牌人次	銅牌人次	4-8 名人次
男生田賽	0	0	0	3
男生徑賽	1	3	4	10
女生田賽	0	4	1	2
女生徑賽	1	1	5	10
得獎人次	2	8	10	25

由上表得知，本校田徑隊從原先成績年年進步，迄今年年有全中運達標選手出現，從 101 年度僅 6 名得獎人次到 110 年的 44 名得獎人次，參加比賽成績明顯進步，若能持續訓練，必能帶動同學運動風氣。且近年來校長更期許孩子們能走出鹿草放眼全國，因此藉由移地訓練及參加全國性田徑賽的規劃，加強學習動機，有了這強烈動機，讓同學平日練習更全力以赴。移地訓練不只是辛苦鍛鍊後的驗證與犒賞，更是拓展視野及自信心建立的重要里程之一。

附表 1-2

## 學校基本資料表

單位名稱	嘉義縣鹿草國民中學		設立時間	53 年 7 月
單位屬性	<input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 都會區 <input type="checkbox"/> 偏遠 <input type="checkbox"/> 特偏 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 離島			
校 長	歐香吟	電 話	05-3752037#10	
E-mail	lsjh@mail.cyc.edu.tw	傳 真	05-3753878	
通訊地址	嘉義縣鹿草鄉鹿草路 132 號			
學校網址	lsjh.cyc.edu.tw			
計畫承辦人	洪櫻芬	電 話	05-3752037#12	
E-mail	lsjh@mail.cyc.edu.tw	傳 真	05-3753878	
學生屬性概況	<p>全校學生人數 185 人，每班平均約 21 人。</p> <p>低收入戶人數 30 人，佔 16%。清寒家庭(不含低收入戶)人數 24 人，佔 13%</p> <p>外籍配偶人數 44 人，佔 24%。隔代教養人數 13 人，佔 7%。</p> <p>單親家庭人數 41 人，佔 22%。</p> <p>殘障人士子女人數 4 人，佔 2%。</p> <p>總計弱勢家庭人數高達 92 人、佔全校 50%。(剔除重複人數)</p>			
學校背景與發展特色	<p>地理環境：本校位於嘉義縣鹿草鄉中心位置，地處嘉南平原中部，東至中山高速公路與水上鄉接壤，西鄰布袋鎮及義竹鄉，西北與朴子市相連，南以八掌溪為界與台南縣後壁鄉相對，北連太保市，近年來因東西向快速道路完工，公路交通十分便捷。</p> <p>學校規模：佔地約 2.8 公頃，普通班 9 班，資源班 1 班，學生共 185 人，教職員共 35 人。</p> <p>社區環境：居民大多務農，人口外流嚴重，學生有許多來自新住民家庭或隔</p>			

代教養。多數屬於經濟上弱勢。

學生狀況：多數不重視課業成績，但本性善良純樸，抽菸打架等違反校規之事罕有發生。因附近休閒娛樂設施缺乏，課餘時間多在使用手機上網。

發展特色：為使學生身心均衡發展，本校極重視體育課程。

1. 田徑隊訓練。
2. 山野教育活動。

田徑隊參加縣內比賽有優良的表現，勇奪 109 年國男組亞軍、國女組亞軍，110 年國男殿軍、國女亞軍。衝擊全中運前八更列為隊上階段性目標，讓學生在艱辛的訓練過程中，建立堅忍不拔的自信心。更有甚於此，寓運動於品德之中，收潛移默化之效，五育並進，術德兼修。

## 普仁「大手拉小手」青少年引導計畫 學校承諾書

本校嘉義縣立鹿草國民中學接受財團法人普仁青年關懷基金會「大手拉小手」青少年引導計畫贊助，願訂立本承諾書，承諾遵守下列約定事項：

- 第一條 本校承諾願意配合於基金會網站每月定時上傳進度報告（如：靜態文字或圖片、動態影片或簡報檔等），以供徵信。
- 第二條 本校承諾願意配合進行年中評估及年度結報工作，若年中評估未達評審標準時，基金會得暫緩或停止第二期贊助款。
- 第三條 計畫獲得核准贊助設備或服裝費用時，本校願意在適當處放置基金會標誌及基金會名稱（附表 4）以協助推廣引導計畫精神。
- 第四條 本校承諾本計畫贊助款專款專用，所獲資助設備應列入學校財產管理，且於年終檢附設備財產清單及經費核實結報，並彙整成果資料一份以利基金會核銷。
- 第五條 本校願配合參與基金會相關成果展出，協助推廣引導計畫成效。

本校若有未依上述承諾執行之情事，願自動放棄各項贊助並繳回之前已贊助之經費。

學校單位負責人  
(蓋關防或機關印信)

中 華 民 國 110 年 9 月 13 日

附表 1-4 期初參與學生名冊

【備註】： 1. 基於各資保護，請勿顯示學生全名。學生身分別、家庭類型及經濟情況可重複勾選。  
2. 表格不敷使用時，請自行調整增加。

編號	姓名	年級	學生身分別				家庭類型				經濟弱勢			其他補充說明
			一般生	原住民	外配子女	身障子女	雙親	單親	失親	隔代教養	低收入戶	中低收入	清寒家庭	
1	吳 00	一					✓					✓		
2	施 00	一						✓				✓		
3	黃 00	一						✓				✓		
4	陳 00	一						✓						
5	廖 00	一	✓				✓							
6	張 00	一	✓				✓							
7	黃 00	一						✓		✓			✓	
8	陳 00	一	✓				✓							
9	趙 00	一	✓				✓							
10	黃 00	一	✓				✓							
11	吳 00	一			✓		✓							
12	黃 00	一	✓				✓							
13	沈 00	一			✓			✓		✓			✓	
14	鄧 00	一						✓				✓		
15	黃 00	一					✓					✓		
16	殷 00	一	✓				✓							
17	張 00	一	✓				✓							
18	林 00	二						✓				✓		
19	黃 00	二						✓						
20	蔡 00	二					✓					✓		
21	王 00	二						✓				✓		
22	張 00	二	✓				✓							
23	黃 00	二					✓					✓		

24	劉 00	二					✓					✓	
25	黃 00	二	✓				✓						
26	黃 00	二			✓		✓			✓			
27	林 00	二			✓		✓						
28	徐 00	二					✓		✓				
29	楊 00	二	✓				✓						
30	王 00	二			✓		✓						
31	陳 00	二	✓				✓						
32	李 00	二	✓				✓						
33	黃 00	二	✓				✓						
34	黃 00	二	✓				✓						
35	張 00	二					✓					✓	
36	黃 00	二					✓					✓	
37	蔡 00	二			✓		✓			✓			
38	白 00	三					✓				✓		
39	吳 00	三	✓				✓				✓		
40	吳 00	三	✓				✓						
41	林 00	三						✓				✓	
42	黃 00	三						✓				✓	
43	吳 00	三			✓		✓						
44	施 00	三	✓				✓						
45	柯 00	三						✓					✓
46	張 00	三			✓		✓			✓			
47	黃 00	三			✓		✓						
48	陳 00	三	✓				✓						
49	趙 00	三	✓				✓						
50	陳 00	三	✓				✓						



附表 1-4-1

本校學生屬性

	人數	百分比
全校學生人數	185	100%
單親家庭	41	22%
殘障人士子女	3	2%
隔代教養	9	5%
低收入戶	10	5%
外籍配偶	44	24%
清寒家庭(不含低收入戶)	30	16%
弱勢家庭總人數	97(扣除重複)	52%

田徑隊員屬性

	人數	百分比
田徑隊學生人數(110年)	50	100%
單親家庭	15	30%
殘障人士子女	0	0%
隔代教養	3	6%
低收入戶	16	32%
外籍配偶	9	18%
清寒家庭(不含低收入戶)	6	12%
弱勢家庭總人數	30(扣除重複)	60%

學校執行預期成效自評量表

一、預期效益評量

成效評估	量化指標	評估方法與工具	預期效應
1. 提供弱勢家庭學生另類學習機會	弱勢家庭學生參加田徑隊達 60% 以上	弱勢家庭學生人數統計	學生能喜歡上學，對學校有認同感。創造機會，讓學生有表現的舞台。(發現新的自己)
2. 改善學生偏差行為	田徑隊學生記過數下降 50% 以上	學務處獎懲紀錄統計	友善校園。校內無霸凌，無違規事件發

	學生參加田徑隊自我表現回饋表	以問卷訪問學生，調查其加入田徑隊後學習態度的變化與成長	生。犯錯認錯，違規者加重課表操練，屢勸不聽情節重大者禁賽，或退出田徑隊；但可透過銷過或反省作為，經老師檢驗核可，給予自新機會，仍可重返田徑隊。
3. 培養運動人才	田徑隊學生參與校外比賽每年至少兩次	參與校外比賽得獎數	經由訓練、比賽培養自信。進而積極從事課業或學校其他活動。
4. 輔導升學	田徑隊學生未來升學順利升上公立高中職比例提升	109 學年度畢業生就學率統計。	在高中職能更投入學校事務。做個負責、守法、認真向上的好學生。 田徑隊畢業生就讀國立高中職比例達 60% 以上。
5. 品格教育	田徑隊學生操行、品格表現良好	學生學期獎懲紀錄表，未出現被記過處分者。	對己克制、對人感恩、對物珍惜、對事盡力
6. 學業成績	田徑隊學生課業成績表現達丙以上(60 分)	學期成績表現(學期成績單)，降低會考各領域成績 C 的比例。	藉由田徑訓練提升學習動機兼顧課業與田徑發展
7. 感恩回饋	主動參與校園、社區服務事項	服務學習卡、服務時數、鹿中「律」卡	亮點累積，增加學習的自信心

## 二、核心素養的三面九項，結合學習與生活：終身學習

※終身學習者

三面向：

### (一)自主行動

#### 1. 身心素質與自我精進

評量方式：參與田徑訓練相關研習

#### 2. 系統思考與解決問題

評量方式：定向越野探索教育，賽後賽後檢討

#### 3. 規劃執行與創新應變

評量方式：自行規劃移地訓練及對外聯繫

### (二)溝通互動

#### 1. 符號運用與溝通表達

評量方式：山野教育；野外求生技能訓練

#### 2. 科技資訊與媒體素養

評量方式：FB 社團科技化訓練、比賽紀錄

#### 3. 藝術涵養與美感素養

評量方式：隊服製作、圖解社團紀錄簿

### (三)社會參與

#### 1. 道德實踐與公民意識

評量方式：社區服務、品格教育

#### 2. 人際關係與團隊合作

評量方式：大隊接力、30 人 31 腳比賽

#### 3. 多元文化與國際理解

評量方式：校慶活動多元文化扮演創意進場、新住民文化認識。

### 三、雙語實驗課程

雙語實驗課程將田徑隊訓練、體育課融入，讓學生有更多機會接觸英語。英語課也與外師 Josh 協同，建立學生的「聽、說」能力。此外，各類課外活動也是奠基學生英語能力的推手。



英語體操口令，學期中重複再重複，有益於學生記憶。



國際書信交流、視訊交流、多元文化分享等都是讓學生將所學實際派上用場的情境。

# 111 年嘉義縣鹿草國中「徑力遠颺」田徑隊引導計畫 學習狀況 1-2 月記錄

## 1-2 月執行狀況

1. 一月進入賽間調整期(觀察 12 月中小聯運影片進行訓練修整)；二月有機會拚達標選手報名參加港都盃田徑賽；其餘學生備戰三月份的大隊接力複賽與縣運。
2. 寒假期間進行寒訓。
3. 1/28 進行田徑隊年度尾牙活動。



## 3-4 月預定活動及學習計畫

### 預定活動

1. 3/15 嘉義縣班際大隊接力複賽。
2. 3/16-3/18 嘉義縣縣運。
3. 4/20 參加嘉義縣健康操比賽。
4. 三年級縣運後專心準備會考。

### 學習計畫

1. 有了 12 月中小聯運的失利經驗，1、2 月份的修整期可預期孩子們應該會上心許多，預計適度加入中高強度的體能與肌力訓練，提高比賽時的潛力展現。
2. 12 月賽後團隊明顯受到打擊後，團隊氛圍雖然嚴肅許多但也更加團結，預計在寒訓時，帶入樂趣化訓練，讓孩子好好調整心情再次備戰縣運一雪前恥！
3. 持續的社區服務，養成學生取之於社會，用之於社會的態度。



鹿草國中 田徑隊 感謝您!  
鹿草國中 田徑隊 感謝您!

# 111 年嘉義縣鹿草國中「徑力遠颺」田徑隊引導計畫 學習狀況 3-4 月記錄

## 3-4 月執行狀況

4. 三月比賽期技術指導；四月體能訓練期。
5. 3/15 嘉義縣班際大隊接力複賽國一組榮獲第二名；國三組再次榮獲第一名取得全國代表權。
6. 3/16-3/18 嘉義縣縣運田徑類別國女組榮獲團體第二名；國男組榮獲團體第三名。
4. 二年級開始進行重訓動作指導。
5. 三年級賽後開始備戰會考。
6. 4/20 二年級參加嘉義縣健康操比賽榮獲優等成績。
7. 持續社區服務－每週清掃鄰近學校的公車亭(為了避免成為垃圾病菌的溫床)。



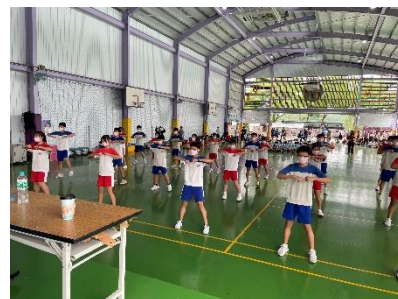
## 5-6 月預定活動及學習計畫

### 預定活動

- 1.5/23-5/25 參加師生田徑賽。
- 2.5/27 參加嘉義縣校園腳佼者比賽(10 人 11 腳)。
- 3.5/28 全國班際大隊接力決賽。
- 4.6/6 送舊傳承。

### 學習計畫

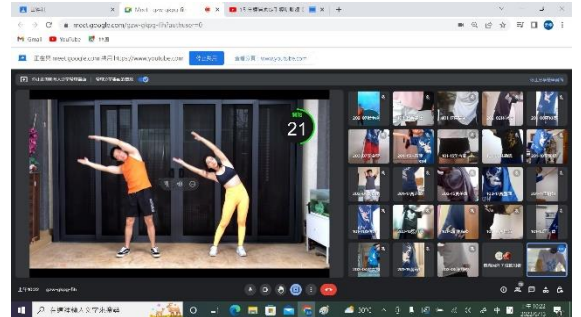
4. 縣運雖取得佳績，然選手參賽人數卻比正常值降低許多，極可能許多學校並未報名(因為今年首次出現國中組)；然下次師生田徑賽因為離會考時間很近，因此三年級並未大量報名，反而使一、二年級有較多機會參賽，但可預期成績不會太理想。
5. 三年級會考在即，不宜過度訓練，因此調整大隊接力訓練方式，以維持狀態為主，魚與熊掌不可兼得！



# 111 年嘉義縣鹿草國中「徑力遠颺」田徑隊引導計畫 學習狀況 5-6 月記錄

## 5-6 月執行狀況

7. 實體課程階段(111/5/23 前):備賽期。
8. 線上課程階段(111/5/23 起):線上居家運動。



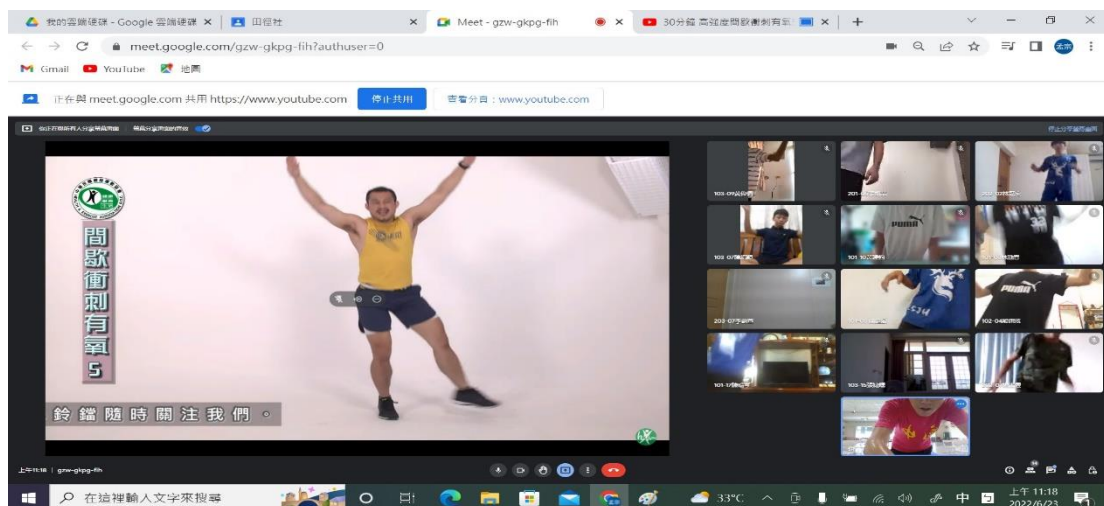
## 7-8 月預定活動及學習計畫

### 預定活動

- 1.7/11 起恢復實體訓練。
- 2.7/11-8/19 暑訓(因學校操場整修，有可能至各村落或學區國小移地訓練及社區服務)。
- 3.八月份擇日移地訓練(爬大凍山、淨灘)。

### 學習計畫

6. 隨著停課時間延長，學生線上練習越來越見鬆散，為有效提升學生練習態度，預計七月份安排模擬賽事；八月份安排移地訓練，參加資格以線上練習態度積極者為優先考量。
7. 七月份因操場已開始整修，除校園內既有道路練習外，預計騎自行車至各村落或學區國小進行社區服務以及移地訓練，避免學生產生厭倦心態。



鹿草國中 田徑隊 感謝您!  
鹿草國中 田徑隊 感謝您!

# 111 年嘉義縣鹿草國中「徑力遠颺」田徑隊引導計畫 6-12 月執行狀況

## 6-12 月執行狀況

9. 6 月：全國高中以下停止實體課程，田徑隊進行線上訓練課程。
10. 7 月：7/11 重回校園進行實體訓練，又是一場災難的開始...除了沒有良好的場地外(操場整修中)，學生體力退化要重新找回仍須費一番功夫才行。
11. 8 月：闊別已久(因疫情去年均無法進行)也是學生期待已久的移地訓練終於再次登場。第一場移地訓練(山野教育)規劃到嘉義縣頂湖大凍山(因縣府規定現階段疫情因素僅能安排在嘉義縣內微旅行，不可跨縣市)、在地著名景點奮起湖文化之旅。
12. 9 月：新成員招募，物色新生有興趣或有潛力亦或漫無目標之學生，邀請加入田徑隊；恢復實體訓練一段時日，開始逐漸加強體能訓練。
13. 10 月：10 月初仍維持體能訓練期；10 月中開始進入單項訓練期，跑步項目也依長、短距離進行分部訓練，轉為求質不求量的訓練。  
10/29(六)田徑隊第二場移地訓練(運動休閒體驗暨海洋教育)
14. 11 月：比賽期訓練，重質不重量；11/27 參加故宮南院路跑比賽。





15. 12月：12/6-12/8 參加嘉義縣中小聯運；12/14 校慶運動會，舉辦賽事能力養成；轉為賽後調整期，進行比賽影片賞析與檢討。



鹿草國中 田徑隊 感謝您!  
鹿草國中 田徑隊 感謝您!

# 111 年嘉義縣鹿草國中「徑力遠颺」田徑隊引導計畫 學習狀況 7-8 月記錄

## 7-8 月執行狀況

16. 7 月：重回校園進行實體訓練，又是一場災難的開始...除了沒有良好的場地外(操場整修中)，學生體力退化要重新找回仍須費一番功夫才行。
17. 8 月：闊別已久(因疫情去年均無法進行)也是學生期待已久的移地訓練終於再次登場。第一場移地訓練(山野教育)規劃到嘉義縣頂湖大凍山(因縣府規定現階段疫情因素僅能安排在嘉義縣內微旅行，不可跨縣市)、在地著名景點奮起湖文化之旅。



## 9-10 月預定活動及學習計畫

### 預定活動

- 1.9 月起進行新生招募，物色適合新血注入田徑隊。
- 2.10/29(六)預計安排第二場移地訓練(暫訂為海洋教育)。
3. 尋找合適的路跑活動報名。

### 學習計畫

8. 今年再次重演去年停實體課兩個月的過程，可想見田徑隊學生返校後的狀況一定十分糟糕，第一天光是慢跑做操就已經有約 7 成的學生臉部出現潮紅現象(通常出現在超負荷訓練的選手身上)，加上夏季炎熱氣候，學校因操場整建並無合適場地可供陰涼處進行訓練，因此估計需花 2-3 周時間進行體能恢復訓練；也預計在體能訓練期間安排移地訓練讓孩子能到戶外走走一掃沉悶心情。



鹿草國中 田徑隊 感謝您!

# 111 年嘉義縣鹿草國中「徑力遠颺」田徑隊引導計畫 學習狀況 9-10 月記錄

## 9-10 月執行狀況

18. 9 月：新成員招募，物色新生有興趣或有潛力亦或漫無目標之學生，邀請加入田徑隊；恢復實體訓練一段時日，開始逐漸加強體能訓練。
19. 10 月：10 月初仍維持體能訓練期；10 月中開始進入單項訓練期，跑步項目也依長、短距離進行分部訓練，轉為求質不求量的訓練。
20. 10/29(六)田徑隊第二場移地訓練(運動休閒體驗暨海洋教育)



## 11-12 月預定活動及學習計畫

### 預定活動

- 1.11/27 參加故宮南院路跑活動。
- 2.預計 11 月中到 12 月初會有嘉義縣中小聯運。
3. 11/27 參加故宮南院路跑活動。

### 學習計畫

9. 自從七月中返校進行實體訓練後，因為校內操場整建緣故，因為場地不平整以及缺乏相當的安全性，遲遲無法進行高強度訓練，而在此段期間，時不時也出現學生意外傷害或運動傷害，疫情又因國內相關開放政策趨嚴峻，不適合安排到其他場地進行訓練與社區服務，因此訓練進度只能放慢。時至九月份才開始進行較高強度的訓練，也期待新操場能趕緊完工，讓孩子恢復正常與安全的訓練。



鹿草國中 田徑隊 感謝您!

# 111 年嘉義縣鹿草國中「徑力遠颺」田徑隊引導計畫 學習狀況 11-12 月記錄

## 11-12 月執行狀況

21. 11 月：比賽期訓練，重質不重量；11/27 參加故宮南院路跑比賽。
22. 12 月：12/6-12/8 參加嘉義縣中小聯運；12/14 校慶運動會，訓練賽事辦理能力。
23. 賽後調整期：影片賞析與檢討。



## 1-2 月預定活動及學習計畫

### 預定活動

1. 賽後調整期。
2. 1/30 寒訓開始。
3. 1/30 辦理春茶活動(原尾牙活動)。
4. 參加 2 月底港都盃田徑賽。

### 學習計畫

操場跑道終於在 11/14 開放使用，歷經五個月終於回到邊準場地進行練習。現階段離比賽剩不到一個月，因先前場地因素無法做高強度訓練(危險性過高，受傷機率大)，回到操場作實際計時，果然大多數的孩子均未調整至比賽狀態，如今也只能在確保孩子能在健康無虞的情況下，盡快找到比賽的質量。考量選手的運動生涯，有機會拚全中運的選手，除了此次中小聯運外，將目標放寬至 2 月底的港都盃，避免過度急躁造成嚴重的運動傷害。



鹿草國中 田徑隊 感謝您!  
鹿草國中 田徑隊 感謝您!

## 學生心得

陳 00

月份	心得
1	<p>在我們的生活中，如果能夠每個人都將心比心，人與人之間應該就會有更多的寬容和理解，但常會因為自己的意見和別人不一樣而鬧得不愉快，偶爾我也想表達自己的意見讓別人知道，所以就會非常強調理性，但是常常沒有發現自己的意見或是方法可能是不對或是不好的，但卻疏忽了更多的意見和想法都只在於我自己的內心，所以人都是需要有耐心的。我也是個還在學習當中的一個人，因為我們還沒有非常得成熟，有時候還是會想著對自己比較有利的卻忘了別人對我們的好了，所以我們應該要好好替別人想而不是顧及自己的喜好或對自己有利的事物。</p>
2	<p>見義勇為是在社會公德的一種體現，也是一種美德！這些事情是應該是人民的需要、社會的需要和我們的需要，但是見義勇為的行為絕對不是在法律的明文之中，社會上的公德首先在法律的支持力度上，我需要承認社會這樣的美，一定是大家做好公德，當見義勇為的行為，不只可以感動人，也可以解決不少的事情，雖然有的時候故意把傷害混淆在一起，但是法律是不會認同見義勇為的。例如：我知道見義勇為是一種很好的美德，但是我都美不起來，因為我救了一個暈倒在路邊的老人，到醫院後，他清醒過來之後，說是我侵害了他，我也不想眼睜睜的看著他一個倒在路邊沒人去救他，真可憐！我只希望當我遇到跟他一樣的危難或是一些問題的時候，希望有人有見義勇為的心來救我，因為我也是人民啊。</p>
3	<p>每個人在生活中一定都會遇到很多大大小小、奇奇怪怪的事情，有時候會因為我們的個性或當下的態度改變我們再來要做的事，但是有時也要試著用幽默樂觀的態度去面對，而不是抱著負面的態度去面對。若是遇到難題，我們就要用些幽默的話來化解當下的情緒，還要用樂觀的態度去面對事情。假如是我一定業會去樂觀的方式解決事情，也不要有很尷尬或生氣的方式來解決事情；用一種良好的態度去做每件事或對個人，自己的心情會很好，而且朋友也會以相同的方式對妳，所以以後我們要多多學習這樣的態度去解決事情。</p>
4	<p>自從我進入田徑隊的時候，我覺得練習對我的身體很健康也很好，還可以練自己的體力和毅力，只是有的時候，會覺得練習完真的累，甚至還有的時候會沒有精神上課，感覺身體上的體力都用完了，有的時候，甚至還會不想練習，因為有時候練習起來真得很累和很熱，但為了可以去參加比賽，所以不管有多辛苦，我都會認真的練習，有的時候，心情不好的時候，還可以以紓解壓力，使自己整天的心情更加愉快；我覺得我的體力比以前好很多了，而且速度也比之前快很多了，所以一定會越來越進步的。每次在練田徑的時候，我都覺得很有活力和動力，所以我每次在練習都會認真練習。練田徑不只可以認識其他班上的同學，還可以把整天的心情用的開</p>

	開心心的。
5	<p>做什麼事都要抱持著熱忱積極，我覺得要先有著開朗的心，像有些事是我很喜歡做的事，我一定會很積極的去做，不管有哪裡不會，都會想辦法去努力的完成或是去請教別人，但如果那些事是我不喜歡做的，去嘗試做一下，一直不會成功的話，我會很想要放棄，但是人生中如果沒有抱持著積極的話，人生也一點都不精彩；而我們現在都是學生，應該要對學習積極一點，不管是考試還是什麼都要好好學習，不要把積極丟，讓自己變得很懶惰，什麼事的不做。所以我覺得我們這個年紀，可以去多學一些或培養一些興趣，要不然等到我們在大一點可就不會想要去做了，要好好的把握這個年紀有的熱忱積極，要不然之後後悔就來不及了。熱忱積極讓人生變得更精彩。</p>
6	<p>我覺得勤奮很重要！因為有很多人會成功、會變好，都是靠著勤奮和努力來的。定下一個目標，以它勤奮努力下去，總有一天，你一定會成功的。但是如果你在遇到挫折時，不可以停下來了，因為時間從來不等我們的，所以我們唯一方法就事，努力勤奮，這樣就可以有你想要的結果。所以我自己也會把我的課業和田徑更加勤奮努力，就算遇到挫敗，我也不會放棄，反而會更勤奮。我在田徑上遇到困難，一定會請教別人，問完之後會好好的想，在要勤奮的練習；如果在課業上遇到不會的題目，會努力的想，把題目解開，去請教同學，在多多練習奮鬥下去。做任何事都一樣，如果要讓自己更好，都要一直努力勤奮下去，我也一定會努力勤奮下去的。</p>
7	<p>我覺得做人最基本條件的事要有著謙遜守禮！因為不管做什麼事情，都應該要謙遜守禮！做什麼事只要謙遜守禮才不會讓大家討厭，像是我的家人常常說，如果看到長輩們說話的口氣要好，並且要很有禮貌，不管認不認，出了社會不管看到什麼人都要有基本的禮貌，不可以太傲嬌！我一定會努力當個謙遜守禮的女孩，不會讓大家失望，因為這是留給別人的印象和看法，如果我們對別人的用不好的態度對待他，當然得他也會用一樣的態度來對你，換做是我，我一定會超生氣的，所以每個人都應該要有謙遜守禮，有禮貌事非常重要的，大家要好好學習，維持良好關係，才不會常常跟別人起衝突。</p>
8	<p>創新是一種可以創造自己的人生，我覺得這很重要。在看待一件事情中，應該是要說出一個新的想法和看法，而不是一直用同一個方式去做，因為這樣自己根本不會進步。很多事情是要有很多的想法和看法，如果是我的話我也會這樣做，當我的選擇跟別人一樣的時候，我會想用一個大家沒有用的方式來證明我也可以有不同的想法。而且我常常覺得一直用一樣的方式會讓我覺得很煩，因為總是沒有任何結果，如果可以創造最好用的方式又可以得到很多新知識，我一定會去追尋新方式，如果在去結合以前的利用過的方式，這樣一定會學習到很多的經驗。</p>

9	<p>時間過得真快，轉眼間我已經上了國中二年級了！再國中一年級這一年我在田徑隊裡面學到很多事物，像是我100公尺短跑從以前的17秒到現在已經可以跑到15秒多，慢慢的在進步，希望自己可以越來越好；我希望在新的一學期裡面，自己可以給自己訂下一個目標，就是希望可以慢慢的把100公尺短跑和200公尺短跑可以慢慢的越跑越好、越跑越快，但也希望再跑步的過程中，可以改掉一些在跑步的過程中犯下的錯誤習慣和姿勢，這樣就應該可以越來越快！期望自己可以達到再這個新學期所訂下的目標。</p>
10	<p>專注是每個人所應該具備的條件，如果你不能專注在一件事上，那這樣你永遠都無法完成一件事，就像是讀書或練田徑的時候，都應該要很專注的在那件事上，一心一意做好你正在做的事物，不僅可以事半功倍，也可以提升完成的品質。就像是你正在讀書，你應該要心無旁騖的念書，而不是邊讀邊玩，還有在練田徑的時候，你應該是要很專注，專心的在練習上，認真的聽從教練的指示去作，而不是自己在一旁嬉戲，如果你每件事都很專注的去完成，那麼你完成的事物品質一定會比別人來的好的。</p>
11	<p>果決這件事，我會去看情況再去決定要拒絕還是要幫助他，雖然我常會在選擇這方面非常的猶豫，但是我做每件事都會先三思而後行，會認真的去做，絕對不會馬虎。而且在做這件事之前我會去想對我到底有沒有幫助，像是去幫同學一起做不好的事，我會馬上果斷的拒絕他，或是家人請我幫他做事情，我一定會果斷的決定的。果斷的決定有時候在一些事上很有幫助，但有的時候沒有考慮清楚的話會有反效果的，而且這也不是你自己期望的結果阿！所以如果沒有果決得心，那你很多事物都會無法去做。</p>
12	<p>對我來說勇於表達是一件非常重要的事情！像我也是有意見就會把它表達出來的，因為我覺得這件事不應該這樣做或是還有更好的方法，我都會把它說出來，如果沒有說出來討論就沒有人會去接納你了，所以勇於表達是件非常重要的！如果你在學校被霸凌，應該要勇敢的把它說出來，而不是把它放在心裡都不說，或是跟同學在討論事情有意見不合的時候，就應該要大聲的說出你的想法和看法，而不要因為溝通不好而去破壞了雙方的感情！所以大家都要勇敢的表達出自己心裡的想法和想法。</p>

學生心得

黃 00

1	<p>在生活中常常會因為跟別人的意見不合而吵架，偶爾我也會想要讓別人用我的意見，所以就會很理性的一直強調，可是我沒發現其實有時候自己的意見、方法可能不是很好，卻忽略了更多的意見想法都只在於自己內心，我覺得人都需要耐心，耐心的去聽每個人的意見，也要多?別人著想而不是只顧於自己，這也不僅會讓自己跟別人的相處更一步的難溝通也會讓別人不想跟你相處，我覺得如果自己不想被這樣對待自己就要先做到為別人著想，這就是人和人之間相處的重大之一吧！雖然每個人都想用自己的想法去抵押別人，但是卻忘了每個人的想法都是不一樣的，所以要用客觀的方面去理解去選擇而不是一直站在自己的立場，這樣永遠都不會更好，我也還在學習當中，因為還沒更成熟，有時候還是會想著讓自己比較有利一點卻忘了別人，一定都會先想到自己後來才是想到別人，第但是當想到別人的時候已經為時已晚了。所以我們應該要好好替別人著想而不是顧及自己。</p>
2	<p>見義勇為這四個字，其實對我很陌生，因為我很少遇到可以讓我見義勇為的事，可以說是常發生，常常在新聞上看到有些正義的人看到那些被騷擾的人，見義勇為的上前制止！我覺得他們真的很棒！！替社會抓了讓人不舒服的色狼...等如果是我，我也會向前去制止！目的並不是為了讓別人引起注目，而是因為覺得制止那種事是對的！我就會盡力去做，因為我覺得是對的！例如：看到朋友被霸凌我也可以向前制止，並且跟老師報告，每當做完這種事的時候，其實心情會舒服很多，因為那是對的事情！求得不是任何的認可跟獎勵，而是覺得那是對的！</p>
3	<p>生活中有許多大大小小的事情，有可能會因為我們的想法跟態度去改變接下來的行為，但是有時候應該就要用一種幽默樂觀的態度去面對，而不是就用一個負面的態度去想。遇到什麼難題，可以用幽默來化解尷尬或者情緒，也要用一個樂觀態度去面對一件事，如果是我我也會用一個樂觀和幽默的心情去面對任何難題和困擾，這樣就不會因為一些事難過很久，情緒也不會煩躁了，這樣子真的會比較好，如果別人也在的話，剛剛好可以緩解尷尬可以讓對方笑，讓氣氛不要那麼緊繃，不然自己尷尬對方也尷尬。用一個好的態度去想，想法真的會變的很不一樣，心情也會好很多，也會影響到身邊的朋友，我以後應該要多多學習用這種態度去面對任何難題這樣子就可以不用一直困擾很久了。</p>
4	<p>從我進田徑的時候，我覺得練習對我來說的感覺都很健康也很好，只是有時候，跑的課表比較辛苦，去教室上課的時候會覺得很疲憊，感覺身體的熱量都消耗完了，記得有次練習因為沒有跨好，就韌帶拉傷了，我還記得休了好幾個禮拜，才恢復練習，但是因為有舊傷，所以運動也不能用過量，因為受了傷，我在練習的時候，好像沒有辦法跟以前一樣的速度，但是每次田徑的練習，我都覺得很有活力，也更健康，所以我很喜歡練田徑，我會好好認真練習的。</p>



5	<p>對於熱忱積極，我覺得首先一定要有開朗的心，像是我對於某件事感到很喜歡很有興趣，我就會很積極的去做，去努力完成這件事，還有遇到困難時我也會認真的去思考怎麼辦，我也不會放著不管，因為我覺得人生就是應該要熱忱積極才可以活得更精彩，尤其是積極學習很重要，現在的我是學生，就應該要積極學習不管是成績還是什麼都要學習，因為只有在這個年紀，我們才會積極去學，因為可能到了成年我們對任何事都會失去興趣，所以這個年紀我們就要好好積極熱忱。因為這樣才會讓人生變精彩。</p>
6	<p>我覺得勤奮這個詞真的很重要！因為很多事會成功會變好會要轉變都是靠勤奮來的！有一個目標，要一直努力勤奮下去，才會成功！不管是遇到挫折還是什麼事，也不能停下來，時間從來不等人的，唯獨勤奮才可以有想要的結果。所以我也會在我的課業跟運動更加的勤奮，就算我腳受傷，我也不會放棄！我會先好好修養然後再繼續努力下去，如果我在讀書時，遇到了不會的題目還是問題，不管是多難我都會一直努力下去，把題目解開，去請教別人，多做練習然後一直努力的奮鬥下去！任何事都一樣，只要是可以讓自已變得更好的事，我也會一直努力的勤奮下去。</p>
7	<p>我覺得謙遜守禮是做人的基本條件！！因為不管是怎樣，做什麼了事情，都要謙遜守禮！</p> <p>因為這樣才不會讓別人討厭，我家人也常常說 如果看到長輩就是要好聲好氣！且要有禮貌，不管有沒有認識，出了社會對誰都一樣要具備基本的禮貌，不可以太過高傲！也不能都以自己為中心，要替別人著想。我會努力當個謙遜守禮的女孩子，不會讓家裡的人失望，因為很重要，這是別人對你的印象，還有看法，如果我們用著一種沒禮貌的態度對人家，別人也會用同樣態度對妳，換作是我我也會不開心，所以我覺得有禮貌很重要，每個人也都應該要好好學習！因為這樣才可以維持好關係，不會那麼容易就跟別人處不來或者起衝突！</p>
8	<p>我覺得創新就是一種創造自己的人生之一，我也覺得這很重要！在一件事中，應該要提出一個新的看法，不能總是都一直用同一種方式。因為這樣永遠不會進步，很多事可以用好多種方法，如果是我也會這樣，當每個人都選擇一樣的方式，我不會跟他們一樣我會找一個不同的方法來證明我用這樣的方式也可以！因為我覺得用一直用同種方式會讓我覺得很膩，而且也沒有什麼新結果，如果可以創新另外一種方式也許又可以再得到新的知識，所以我也會追求新的方式，也可以利用以前的再結合，這樣根本可以學到很多經驗！</p>
9	<p>又是新一個學期了，我有訂了一個新目標，雖然上次訂的目標沒有完成達到我訂的目標，也許可能是因為上次目標訂的太高了，所以這學期我訂了新的一個目標。就是不要吃零食，如果忍不住就是一個禮拜只能吃一次、還有就是讓數學考試都及格，每天回家花個 30 分鐘在書桌面前，解數學題目，我也會努力達成，如果達成也會再提高目標，一直往上進步往上提升，讓自己變得更好！我也會努力的達成我自己設立的目標，不會半途而廢，一學期比一學期更好。</p>

10	<p>對於專注這件事，我是最拿手的！我對於每件事都很有講究，我會想要把事做好做完美，雖然沒有一件事是可以很完美但是就是有那種覺得完整的感覺就對了！例如：我在掃地的時候，我會很專注的把那個區域掃完，不會一個地方掃一下還是另外一個地方再掃一下，我會掃完再去掃下一個，我也不會分心跑去跟同學聊天，因為我覺得做一件事最需要的就是專心，因為這樣才是負責任的行為還可以把事情做好，我的原則是這樣，對一件事就是要很專注的面對，即使有其他事也不會被影響，當我正在做這件事我就知道我要先完成這件事，再去做下一件事，不會半途而廢或者丟著不管，這是我對事情的態度還有責任。</p>
11	<p>對我來說勇於表達是一件非常重要的事情！像我也是有意見就會把它表達出來的，因為我覺得這件事不應該這樣做或是還有更好的方法，我都會把它說出來，如果沒有說出來討論就沒有人會去接納你了，所以勇於表達是件非常重要的！如果你在學校被霸凌，應該要勇敢的把它說出來，而不是把它放在心裡都不說，或是跟同學在討論事情有意見不合的時候，就應該要大聲的說出你的想法和看法，而不要因為溝通不好而去破壞了雙方的感情！所以大家都要勇敢的表達出自己心裡的想法和想法。</p>
12	<p>我覺得能勇於表達很重要！而我也是那種有意見就想表達的人，因為如果你覺得這件事不達到你的理想還是覺得有更好的方法，我都想要表達如果不提出來討論這樣就沒有人會想要接納你，而且勇於表達真的很重要！如果你在公車上遇到色狼，就可以大聲的說出來！有些人會覺得這是一件很丟臉的事情就忍著不說導致對方越來越得逞、如果被霸凌，勇於表達也是一種尊嚴、跟同學意見不合的時候，也要跟對方說自己哪裡不開心而不是一味的衝動不溝通破壞跟對方的感情！所以要做一个勇於表達的人才行</p>

學生心得

林 00

1	<p>生活中，每個人做人做事都會有欠考慮的時候，都會有做得不好的地方。人無完人，沒有誰是十全十美的。對於他人的做人做事方面，要學會換位思考，將心比心，尊重別人，以一顆寬容的心去對待別人，這樣人生才會更美好</p> <p>相互尊重是人與人交往的基石，也是重要的美德。尊重別人就是尊重自己，善待別人也等於善待自己。當你尊重別人，給人以溫暖和包容，懂得「感同身受」和換位思考，懂得尊重別人的選擇和決定，別人也會用同樣的方式對待你。</p>
---	--

2	<p>見義勇為對我來說就是一個可以救到一位或一個被霸凌或是走丟的人或動物以前有一次我走丟過是一個阿北看到我好心把我留在身邊等到我媽跑到這邊而看到我在一位阿北的身邊我認為阿北的做法就是見義勇？</p> <p>見義勇為真的可以挽救一個人的生命像我剛剛打我走丟看到我的如果是壞人要怎麼辦還好我這次的情況是好心人不是壞人所以見義勇為對我來說就是生命中有可能發生的事情有可能是你救別人也有可能是別人救你這個是我對於見義勇為的意義還有我的一個親身經歷來的心得。</p>
3	<p>幽默樂觀對我來說這一種態度遠遠比消極的態度去面對事情還要來得好，因為如果你用的是消極的態度去面對難題，會像是你在打遊戲然後你死了，你消極態度去面對會變成是，阿我死了我怎麼那麼廢，可是如果你是用幽默樂觀去面對，就會變成，阿我死了沒關係在開一局就沒事了，這樣就可以看出消極就只會是把錯怪在自己身上，幽默樂觀不是，他是把自己的失誤給撇掉，這樣他就會想，我在重新開一局遊戲一樣可以玩的很開心，而且也可以給別人一個印象說，我很樂觀，這樣不僅可以讓事情變得很樂觀也可以讓別人對我留下一個好印象。</p>
4	<p>對於我加入到田徑隊，從一開始的 16 秒的 100 公尺，變成 14 秒，從 74 秒的 400 公尺變成 68 秒，我覺得我比一天還要進步，我每天都在進步當中，包括每個人，田徑隊讓我收穫了對自己的了解，可以了解自己的極限在哪裡，還收穫了可以出去比賽，雖然如果沒有得名但這是一個經驗，我覺得值得學習，當然在這個期間我還收穫了英文，雖然只有收操我會而已，但至少是一個新的突破，我們未來還有更多需要突破的，所以要努力練習，讓自己變的更好，變的更快，我對自己的未來期待，也對自己更加有信心，所以我相信只要我努力練習勤奮練習，總有一天我一定可以達成自己的目標，讓他們知道我不是在隨便說說。</p>
5	<p>我覺得我們的身邊很少有這種人，因為我們身邊的人遇到事情都只會在地等待，等答案來，不會積極，看到有人需要幫忙，例如有人跌倒了，需要扶一下，他們都會選擇視而不見，但是有一些很少的人會很積極熱心，像我之前遇到的一位同學，他遇到了一位老人，需要扶他過一下馬路，那位同學就上前幫忙了，而且有一次，他自己遇到了一些糾紛，他有積極的化解了糾紛，我覺得我們人類要向他們這些人學習一下，學習的話可以讓社會等變得很好，也可以增加你的人際關係，所以人們要有熱心和積極的心。</p>

6	<p>我覺得勤奮就是努力的象徵，就跟我們練習田徑這項運動一樣，需要靠努力換來的，而不是坐在那邊看著人家練習，就比例我好了，我國小 100 公尺 16 秒，現在 100 公尺我進步了兩秒，變成了 14 秒，這個就是努力和勤奮的象徵，當你一直在往好的方向去，就代表你正在勤奮努力，可是有一些事情如果往壞的方向去，那就代表你需要更加的勤奮練習或努力了，所以我們人類要不斷的勤奮努力練習，總有一天，你一定可以成功的，當然也要有目標我們在可以勤奮的練習，所以我個人要在跑步這方面超越我哥哥，讓我成為我家最會跑的，就跟人類一樣，勤奮努力的成為第一或是超越他人，我都相信，勤奮一定會有結果的。</p>
7	<p>謙遜我覺得應該是低調吧！因為如果今天我考試考了第二名，我不能到處說，我今天考了第二名，你考的到嗎？你考不到。我覺得不能這樣，我們應該要向第一名為目標，而不是考了一個第二名，就到處炫耀說，我考了第二名。再來是守禮，守禮就是要有禮貌，例如說，我今天看到了老師，我可以跟老師說，老師好，這樣就有禮貌了，但是，如果今天有人跟你，你不想吃的東西，你可以說，不用了，我現在還不餓，這樣也算禮貌，因為你總不能說，不要 我不想吃那個東西，太直接了，其實還有很多種有禮貌的行為，就是搭公車主動讓位，就可以表現我很有禮貌，很有教養，所以做人要低調和有禮貌，不要到處炫耀或看到人就對他不禮貌，這樣做人很失敗的。</p>
8	<p>說到創新我們的時代一直在進步，創新已經變成我們習以為常的事，有創新的世界讓我們變得更方便，我們不能被舊印象影響，以刻板影響和記憶去限制這個東西的發展常常在看美劇的時候，隨時隨地都感覺未來科技感的畫面是充滿驚喜的。就比如說那些美劇當中總是有很多精彩的東西在吸引我的注意力，我不知道為什麼看中國的電視劇的時候沒有這樣一種感覺，也許是因為國產的電視劇在很大程度上都是一種套路吧，其實如果能夠突破這一種套路，能夠帶給人們驚喜的話，我想我也會非常非常喜歡的。</p>
9	<p>我覺得我的新學期的新目標是 100 公尺跑進 13 秒不然的話就是可以出去比賽然後得名，因為我一年級的時候沒有出去比賽過，所以我想要去比比看然後得名，阿 100 公尺我一年級下學期跑 14.34，我想說看看二年級 100 公尺能不能跑進 13 秒，哪怕是 13 秒的末端也可以所以我如果想要達成的話，就要更加的練習，然後更加的勤奮，不然我怕我一個目標都達成不了，這是我二年級目前的目標，不知道以後可以有一個目標達成了，那就是在進步一點，例如我 100 公尺進了 13 秒末端，那就以 13 秒中段為目標，比賽得名了，假如得了第 8 名，那就看看能不能拼一個第 7 或第 6 名，反正就是努力達成目標，這就是我二年級我自己的目標。</p>

10	<p>我覺得專注在我身上可能只有幾個地方我會專注而已，例如在跑步或是在幫家裡人工作，我可能才會專注，但是如果你叫我讀書專注，我可能專注不了太久，因為我會覺得無聊，我可能只會對自然或社會專注一點點，因為那個我聽得懂，不想數學英文，那個我就聽不懂了，可是我家裡人會覺得專注就是要學習專注，可是我就是做不到，做不到就是盡力去做，然而專注是什麼，專注就是你對某一個事物認真且有學進去，那個才叫專注，可是我們人很奇怪，你就是無法專注在學習的環境中，國中國小的人，都會這樣，到了高中之後，你出社會，你才會說，我該認真專注去讀書了，可是那個時候都已經晚了，你往前看看就會知道你跟別人的差距有多少了，所以我們做人基本就是專注。</p>
11	<p>我覺得做人不要遲疑，你越遲疑，你就越做不好，有時候要堅定一點，看到哪個就選哪個，不然假如你要吃晚餐，你爸爸媽媽問說，要吃壽司還是拉麵，有的人就會選拉麵，而有人就在那邊糾結說，吃拉麵比較飽，可是我覺得壽司也不錯，就在那邊想，想到最後連一個答案都沒有，所以你如果做事情或是選東西，堅決一下，就可以避免一堆雜事，不然到最後，你也會被罵，也有的時候也會變大事情，假如今天是你老闆，問你問題，給了兩個選項來考驗你，可是你卻在那邊一直糾結，到最後考驗就沒通過，老闆也會對你有不好的印象，攸關你未來在公司的表現，那如果今天你是在救人，一個老人一個小孩，你會在那邊想我要救老人還是小孩好，當你在糾結時，他們兩個都有可能已經死了，所以做人要果決一點，不要惹事情在身上</p>
12	<p>勇於表達對你的人生會有很大的幫助，不然你如果不敢表達，別人就會誤會你一輩子，例如你今天打了人家，但是你沒有，你只是替罪羊，你表達出來說，我沒有打他，並把整個事情原因經過講出來，你沒表達，人家就會默認你就是打了他，在心虛，可能還會提告，你如果提告在不表達，你的人生就會有一個污點，這樣你未來別人會怎麼看你，看你說，你以前打人被告，如果不想聽到這句話，就勇於表達出來，讓人家不要誤會你，誤會你了，你基本上人生大概就廢了一半，最嚴重就是你沒殺人，就被說殺人，你表達不出來，有可能就是死刑了，你的人生就直接拜拜了，所以表達出來對你的人生真的有很大很大的幫助</p>

學生心得

張 00

1	<p>將心比心對大家來說可能有點困難，我們常常因為他人的外表或者是些行為，有了不同的看法。</p> <p>對一個做資源回收的人，會有不同的的看法，總覺得小偷一定是他，破壞班級榮譽的也是他，但有可能非常孝順。</p> <p>一個成績非常好的人，也有可能會吸食毒品或偷竊，這也不是不可能，不要因為他成績優異，長的好看，就覺得他不可能做出對不起我的事，些人長的不怎麼樣，卻心地善良，這不是不可能的。</p> <p>在這個世界上沒有什麼不可能，因為我們經常把不可能化成可能，我們不能因為他人的外表、家世背景平定一個人，所以將心比心，對待每一個人。</p>
2	<p>見義勇為是時代精神的具體體現，正義不是自然而然地降臨到我們的生活中的，而是需要每一個人的竭力維護。</p> <p>見義勇為是沒有想到任何人，發自內心、突然想到要做的。“生我所欲也，義亦我所欲也。二者不可兼得。捨生而取義者也。”見到有人落水，只要是善良正直的人，都不會見死不救，但往往的結果，都是讓人無法接受的，最常無法接受的人就是家人、朋友，因為你可能失去生命，但也史留芳名。</p> <p>見義勇為的人去幫助他人，根本不需要考慮，因為救人本來就不需要什麼理由，見義勇為是一種正確的價值取向。</p> <p>見義勇為很簡單，其實 對老人家的一次攙扶、關心，在公車上的一次讓座，回答陌生人的疑惑，就是見義勇為了。</p>
3	<p>幽默會使氣氛緩和，將即將爆發的衝突冷靜下來。</p> <p>說到幽默風趣，我就想到小說家大文豪馬克吐吐溫。常常用一些方法讓人覺得有趣，我最近還發現自嘲，也是一個展現幽默感的表達方式，化解尷尬的好方法，常因幾句話，與他人進一步的認識對方，也能打破原本的沉重感、不裡不外的感覺。一個具有幽默感的人，誰時時發掘事情有趣的一面，並欣賞主活中輕鬆的一面，建立起自己獨特的風格和幽默的生活態度。這樣的人，容易令人想去接近；這樣的人，使接近他也分享到輕鬆愉快的氣氛；這樣的人，更能增添人主的光彩。幽默是一種才華，是一種力量，或者說是人類面對共同的生活困境而創造出來的一種文明。它以愉悅的方式表達人的真誠、大方和心靈的善良。它象一壓橋樑拉近人與人之間的距離，彌補人與人之間的鴻溝，是奮發向上者和希望與他人建立良好關係者不可缺少的東西，也是每一個希望減輕自己人生重提的人所必需依靠的“拐杖”。</p> <p>幽默是用安全而不帶威脅的方式表達內心的衝突。這個方法直得大家試一試。</p>

4	<p>在田徑隊，練習我能有所進步，也是主任一點一滴的教導、輔仁基金會、所有的捐款人的幫助。還記得，我剛生上國中，進入田徑隊，還不知道要練什麼項目，沒多久，在我人生中的第一個跟田徑有關的比賽-全縣運動會，在誤打誤撞中，主任就幫我報名了800公尺。比賽前的幾個禮拜的某一次練習，我意外的跑出了3分10秒，比賽也取得佳績，而我也確定了我要練習的項目。謝謝主任的教導，也謝謝輔仁基金會的幫助。</p>
5	<p>熱忱、積極在人生中是不可或缺的，例如：幫助別人、在生命中積極做事。</p> <p>熱忱積極就是永有主動的心，例如想要完成自己的夢想，要努力不懈地去做，不論遇到什麼困難都要努力的去撐過去，看到有人有困難或需要幫助的地方都會主動的幫忙。熱忱積極的態度是大家要多多的去學習，他可以幫助自己的夢想去完成，而不是自己想像出來的世界，是真實的去做到，而且可以幫助自己身邊人，幫助他們度過了難關，所以只要有熱心、真誠、願意強烈和主動例行，什麼的困難都可以突破它，完成自己想要的目標。</p>
6	<p>勤奮是重要的，做什麼事都要認真勤奮的做，例如：練田徑。</p> <p>文學家說，勤奮是打開文學殿堂之門的一把鑰匙；科學家說，勤奮使人聰明勤奮是實現理想的階梯。用勤奮的鑰匙，打開知識的寶庫，將理想變成現實。行事前，不要總想著是否能成功，既然選擇了遠方，就要直面，風雨兼程。每個人在抵達成功之前，都可能經歷寒風冷雨。前行的路途中注定無法拒絕泥濘，要想實現理想，就必須勇敢的追尋，勤奮的探索。；政治家說，勤奮是實現理想的基石。是人生重要的一部份。勤奮，是成功之門的鑰匙。哪裡有勤奮，哪裡就有成功。勤奮，是理想大廈的基石。只要努力，就可以實現了自己的理想，完成了自己的夢想。就連愛因斯坦也說：“成功在於勤奮”，一個成功的人必定經過自己的勤奮努力而走到如今的成功，成功來自於勤奮。</p> <p>勤奮，可一以幫助自己完成別人口中說的不可能的任務。</p>
7	<p>謙遜守禮，有很多的好處，例如：會遇到人生中的貴人，陌生人對你的第一印象會偏較好。</p> <p>謙遜守禮是美得，有句話說得好：「禮多人不怪，敬人人敬深」，尤其在現今的社會中，人與人的互動更是需要謙遜守禮，對人要能多行禮儀，他人才不會有機會怪罪於你。」</p> <p>時時刻刻懂得謙遜的人，彷彿虛懷若谷，為人處世必將圓融、得到人們的尊重，留給人們良好的印象。反之，「恃才傲物」是為人處世的一大禁忌，若待人處事都不懂得謙虛、反而處處咄咄逼人，容易讓人家感到有壓迫感，覺得你是一個蠻橫不講理的人，即使有理，也易讓人覺得你是得理不饒人，大家就不會想要跟你講話。</p>

	總而言之「謙遜守禮」會對你的人生有很大的幫助。
8	<p>在這個時代，創新必須能夠滿足消費者的需求，包括現有的需求與潛在需求；並且，透過創新而產生出來的產品、服務、或經營模式等等，必須能夠為市場所接受；因此，創新乃是結合「技術知識」與「市場知識」而成，並非實驗室裡的埋頭苦幹。創新是一個不一樣的方式，需要具備多元的展現方式，亦可從企業的許多面向來進行。最後，創新同時是一個過程，也是一個結果。</p> <p>創新，不一定會受眾人喜歡，但是並非不能創新，創新可以帶動潮流，往好的方向前進。倘若，沒有創新，就沒有突破性，世界將會一成不變。</p>
9	<p>愛因斯坦說過：在一個崇高的目標支持下，不停的工作，即使慢也能成功。</p> <p>每一個月、每一學期、每一年，我都會幫自己訂個目標，例如：每天背三個英文單字、做十題數學題目。要求自己，生活在目標中，也可以讓日子變得更充實。像今年的目標，在課業上，我希望每科平均都有八十分，在田徑隊，我希望可以在比賽中拿到銀牌。是一步一步來，不是一下子衝到最好，才不會造成太大的壓力，目標是用來實現的，不是拿來三分鐘熱度，不完成。</p> <p>目標能使你進步，不如每個月都幫自己訂個目標，不完成沒關係，但至少要試試看，看看自己有沒有辦法達成。</p>
10	<p>專注是對於事情的注意力，能幫助你更快速的完成任何事物。</p> <p>專注能替你快速的思考，天底下沒有不能完成的事，只要能保持專注、專心，不要怕面對困難、逆境，成功有賴於運用我們的心，這是絕對可行的神奇發展，如果我們善加運用、了解，不僅能讓我們的心力增長，同時也可以擴大自己對生命的展望、期望、希望，開發出有價值、獨特性的美麗人生。</p> <p>「專注」兩個字是我們非常熟悉的，但卻經常忘記，熟悉到忽略它的重要性，忽略它的意義，所以我們更要注意到它。因為專注會對人生有很大的幫助。</p> <p>蒙特蘭曾說過，在別人藐視的事中獲得成功，是一件了不起的事，因為它證明不但戰勝了自己，也戰勝了別人。這句話改變了我的人生</p>



11	<p>果決的意思就是果斷堅決，毫不遲疑，不猶豫不決。</p> <p>果敢、堅決，有膽量、有見識，在經過慎重考慮、謹慎思考、琢磨之後做出決定，果斷、堅定之舉。它以豐富的經驗、學識為前提，是一種特殊的勇敢。一個人如果有了迅速的決斷力和堅決的自信心，他會擁有上台的機會，更多成功的機會，這遠非猶豫不決、模稜兩可的人可比擬。果決獨立思考能力，是一項重要的學習歷程，要不斷自己訓練，才能學會。</p> <p>果決可以幫助人們即時避開危險，在無形中，就能用到。</p>
12	<p>表達，多數人會想到言語間的溝通，然而，若要在職場上脫穎而出，除了善用口語間的交流，穿著也是重要的表達方式。是的，得體的服裝可以幫助你展現專業的一面，讓初次見面的人對你的品味及可信度都有基本的認知。容易在台上過度緊張，就是太害怕被別人關注，不允許自己講錯任何一句話。然而事實上，當我們在講話時，對方專注的是你說話的內容，至於你是誰並不那麼重要。與其害怕講錯話，不如專注於應該說些什麼。就無法有自信地勇敢的表達自己，進而成為溝通時的一大阻礙。</p>

學生心得

江 00

1	<p>每個人都有自己的想法、意見。在日常生活中，常常會發生與別人意見不同的時候，這時候我們不可以一再的要求別人照著自己的意思走，應該是要多傾聽別人的想法，也可能別人的想法會比自己好，所以要懂得尊重別人，將心比心，換位思考，我覺得將心比心非常重要，我們要學會站在不同的角度思考。如果大家都站在自己的立場，不去替人著想，這樣永遠都無法成長，且固執、不知變通最後受害者往往是自己，你可以堅持但不能固執，即使別人的意見可能不怎麼樣，即使觀點不同，但我們可以把別人的想法和自己的想法拿來對比、參考、從別人失敗的案例得到更進一步的啟發。所以將心比心很重要，我們要學著站在不同立場思考，替別人著想。</p>
2	<p>在生活中我很少會遇到見義勇為的事，所以我對見義勇為並不熟悉。我覺得見義勇為是一件讓人值得高興的事情，同時也是需要感謝他人的，例如：在路上聽到有人喊搶劫的時候，見義勇為的上前去幫忙，也許自己也會受傷，但是還是願意挺身而出，冒?生命危險與歹徒搏鬥，我覺得這樣很棒！而且這樣的人很值得敬佩，也希望如果我也遇到這樣的事，會有人願意見義勇為來幫助我，而且現代社會人情淡薄，見義勇為的人越來越少了，甚至還會有那種明明是別人救了他，卻還誣陷別人侵害了他，這種人真的令人討厭。</p>

3	<p>我們應該要以幽默樂觀的態度去面對生活中一些大大小小的事情，用好的方式去做每件事，自己的心情也會比較好。而不是遇到困難就逃避，用負面的態度，這樣永遠都解決不了事情。如果是我在生活中遇到困難的話，我絕對不會用生氣或是負面的情緒來看待，因為這樣子也不有辦法真正解決問題，應該是要以樂觀的方式，這樣子跟朋友相處起來可以緩解氣氛，同時也可以解決問題，多多少少對朋友也會有些影響，所以學著用幽默樂觀的態度面對每件事很重要,任何事情用負面影響來面對都是無法解決問題的，應用正向思考來解決問題。</p>
4	<p>我覺得我參加田徑隊學到了很多，也提升自己的體能，雖然有時候會很累，有時候因為事情沒做好被罰，但是還是不可以放棄。然後還有出去比賽雖然沒有得名，但是我們大隊接力得了第二名，這也是因為我們認真練習得來的，在比賽的時候也學習到很多平常沒辦法學習到的，在田徑隊裡面雖然會比較累，有時候班上同學在教室但是我們卻要在大太陽底下跑步，但是我們認真練習可以提升自己的能力，也對身體有健康，而且主任也非常認真的教導我們，希望我們更進步，有更好的成績。希望未來三年我的體力可以越來越好，跑步速度越來越快可以把主任交代的事都完成，不要輕易覺得累。</p>
5	<p>人生會遇到很多事情，不管是簡單方便的事，或是遇到困難棘手的事，都應該要保持熱忱積極的態度，不可以輕易放棄，或是用負面的方式去解決。我覺得保持熱忱積極的心態是非常重要的，畢竟如果總是用負面的方式去解決，做什麼事都會覺得很不開心，不想完成，自然效率也會變低，無法把事情都完成。像我在學習的時候一定會保持著一顆熱忱積極的心去面對，要對自己有些要求好好規劃自己的人生，如果遇到困難的話我會想辦法解決，或是要調整好心態再去做，不可以因為怕學習很累就放棄。所以要用熱忱積極的心去做任何事情，讓生活更美好。</p>
6	<p>勤奮就是要不懈的努力，跟後天的好習慣，讓自己越來越好。不管事在做什麼事，只要有盡全力，努力的完成，都沒有什麼是不可能的，只要勤奮，就算再差，有一天也會比別人好。生活也是一樣的，像有些人可能天生背東西就比你來的快，但是我們也要多花一點時間，就算速度上不如他，我們也可以背的比他們熟。例如說演員要把一部劇演好，就要把稿子背熟讀熟，要了解這部劇的內容在背會比較快，所以不管事任何的職業、事情，還是在學習，都要勤奮，把自己該做的做好。勤奮使人更進步，付出的越多，收穫的也越多，只要努力了就一定有所成就。</p>

7	<p>每個人都應該要有禮貌的尊重別人，別人幫忙你要懂得感謝，而不是覺得理所當然的，例如：同學之間有困難互相幫助，在路上遇到需要幫助的人也應該伸出援手。同樣的，做人也要謙虛，不要覺得自己是最厲害的，永遠活在自己的世界裡，完全不接受別人的想法，覺得自己都是對的，這樣也不好；應該是要更加努力的向上，從別人身上學到更多，欣然接受別人對你的看法，因為沒有人是完美的，自信是好事，但驕傲會顯得不禮貌。學習謙虛是一件很重要的事請，因為如果做任何事都不謙虛，反而一直說自己奪厲害，會被人討厭；學習禮貌也很重要，不管是對於同輩或是長輩都要有禮貌，因為如果你講話沒大沒小的話大家就會認為你沒有教養。所以做人一定要謙虛，而且有禮貌，大家才會喜歡跟你做朋友。</p>
8	<p>創新就是創造新的東西，體驗別人沒有體驗過的。創新不只是代表著個人，而是整個世界，創新的力量是非常強大的。每個人都可以創新，只要你願意創新，就算暫時比不上別人，那麼就應該更努力，不要想去抄襲別人，而是用創新的證明自己。創新可以改變一個時代，讓時代變得更進步，如果沒有創新，就會很單調，而且永遠一樣，世界就不會豐富多彩，社會也不會更進步。就像如果沒有第一架飛機，人們就只能花很多的時間才能到達自己要的目的地，社會也永遠停在原地不會進步，要想讓社會進步，就是要努力的去創新，把原本舊的事物換新。不管是人還是物，都要跟上新時代的腳步，不然將被時代拋棄。所以在這個世界上要嘗試去創新，因為只有敢創新才有不同的結果，也讓生活變得便利、美好。</p>
9	<p>暑假已經結束了，我也升上二年級了，已經非常了解學校的規定了，也要做好榜樣給學弟妹看，新的學期換了很多科任老師，希望可以學到更多不同的知識。開學了，不可以再跟暑假一樣，要早睡早起，才有精神上課，上課的時候應該要認真聽台上老師教的知識，而不是做自己的事，老師指派的作業也要按時繳交，回家也要做好複習，希望成績可以保持很好。時間過得很快，已經國二了，很快就要會考了，會考考的範圍很廣，所以我現在就要認真的學習，慢慢累積，到時候讀才不會太辛苦，也要多做題目，多練習，這樣成績才不會太差。希望在未來的每個階段裡，我都可以保持最好的狀態，讓成績變得更好，讓自己變得更優秀，我也要更努力，盡自己所能，把所有事情做到最好，也讓生活更充實。</p>

10	<p>我覺得做任何事情都應該要專注、認真的完成，不可以常常因為一些事情就分心，這樣任何事都很難完成。像我是學生，那我就專注的學習，把今天該完成的功課完成，認真的學習也可以考到好成績。懂得專注才可以離成功、目標更進一步，如果做事都只是很隨便，那就無法完成大事，專注的做好自己該做的事，並且做到最好，不但自己會有成就感，做事也很容易成功，所以專注很重要。要學習時就專注學習，要休息的時候就休息，如果一邊學習一邊做別的事的話，到最後可能也學不到什麼，時間也就這樣浪費掉了，要合理的安排自己的時間，在對的時間點就專注於一件事就夠了。每個人都有自己該做的事，所以都應該要在一個時間專注於一件事就好，不可以一心二用，這樣可能最後什麼都完成不了。</p>
11	<p>生活中常常會遇到很多事情是需要做選擇的，但是有些時候馬上做出選擇，最後可能會後悔，後悔沒有好好思考再做決定，但是有些時候經過思考後才決定的事不一定比較好，因為顧慮的更多了，所以有時候果決一點做的決定可能會更好。為了追求「最正確」決定，而猶豫很久，且萬一最後又錯失比當初更好的機會，也許會覺得悔不當初。不如先不顧慮這麼多，在當下選出自己認為最合適的決定，再為自己的決定好好努力，不讓自己後悔，雖然當下的抉擇不是最完美、最正確的，但日後付出的成果可能會讓你覺得果斷的選擇，是比猶豫不決來的更好，做任何事堅決一點，相信自己，不要怕失敗，果斷的做出適合的選擇，結果一定不會太差。</p>
12	<p>每個人都有自己的想法，學會如何去表達自己的想法很重要，不僅讓別人知道自己的想法，同時也了解別人的想法並一起討論；如果做什麼事都沒有自己的主見，且不去表達自己的想法，永遠都是讓別人做決定，可能對方的想法跟自己的又不一樣，所以要學會勇於表達自己的想法，不要太在意別人的異樣眼光。如果一直都選擇沉默不說話，那別人也不知道你在想什麼，同時做出來的決定也不見得是自己想要的，我寧願把自己內心認為很好的想法說出來讓大家參考，就算大家認為這個想法不好，我也不願意把自己那些想法留在內心，只要勇於表達出來不管結果如何都能讓自己的內心舒暢點，畢竟當個沒有主見的人太壓抑了。</p>

學生心得

廖 00

1	<p>在我們的生活中，如果能夠將心比心，人與人之間就會多一些寬容和理解，每個人都希望得到別人的真誠相待，要想別人真誠對待你，你就應當先主動真誠的去對待別人，對於他人的做人做事方面，要學會換位思考，將心比心，尊重別人，以一顆寬容的心去對待別人，這樣人生才會更美好，相互尊重是人與人交往的基石，也是重要的美德。尊重別人就是尊重自己，善待別人也等於善待自己。當你尊重人，給人以溫暖和包容，懂得「感同身受」和換位思考，懂得尊重別人的選擇和決定，別人也會用同樣的方式對待你。</p>
2	<p>在生活中我很少會遇見見義勇為的事，所以我對見義勇為並不熟悉，見義勇為顧名思義就是見到別人有危險是挺身而出，我覺得見義勇為是一件讓人值得高興的事情，例如：在路上聽到有人喊搶劫的時候，見義勇為的上前去幫助他人，也許自己可能也會受傷，但是還是願意挺身而出，我覺得這樣很棒！而且這樣的人很值得敬佩，也希望如果我也遇到這樣的事，會有人也願意見義勇為來幫助我，見義勇為的人越來越少了，又有些人明明別人好心就他，他卻亂說侵害他人怎麼樣怎麼樣，真的現代見義勇為的人很少了。</p>
3	<p>開朗的性格不僅可以使自己經常保持心情的愉快，而且可以感染你周圍的人們，使他們也覺得人生充滿了和諧與光明，我們應該用幽默樂觀的態度去面對生活中一些大大小小的事情，用好的方式去做每件事，自己的心情也會感到比較好，如果遇到困難就逃避，用負面的態度來看待，這樣永遠解決不了事情，如果是我在生活中遇到困難的話，我一定不會用負面的態度去看待，因為這樣根本不能真正解決事情，所以學著用幽默樂觀的態度面對每件事很重要,任何事情用負面影響來面對都是無法解決問題的，應用正向思考來解決問題。</p>
4	<p>練田徑雖然有點累很喘，但是從剛進來學校的時候體力差很多能跑很遠可以完成主任要求的訓練，而且還讓我變瘦很多我很開心，很冷還是會練很熱也都會練，從以前練到現在都沒有什麼太大的傷勢只有輕微的痠痛而已所以沒有什麼大礙，而且參加了田徑隊還能認識到更多的學長學姐認識彼此，很謝謝主任有這樣的訓練著我們都會給我們適當的訓練，不會到完全沒辦法去完成，雖然我很喜歡運動喜歡田徑，可是爸媽都會跟我說一直跑都沒在顧自己的成績所以也要顧好自己的課業才能去練習跟比賽，出去比賽也有得名我也有抓到一點鐵餅的訣竅所以就有得名，我很開心。</p>

5	<p>熱忱是一種態度，對生命抱著積極的想法，無論是在順境中或逆境裡，都能持續不斷地追求目標，永不放棄。熱忱積極，發生了會如何，不發生又會如何。每個人都不得不面對這些問題。在面對這種問題時，務必詳細考慮熱忱積極的各種可能。若能夠欣賞到熱忱積極的美，相信我們一定會對熱忱積極改觀。在人生的歷程中，熱忱積極的出現是必然的。儘管如此，我們仍然需要對熱忱積極保持懷疑的態度。熱忱積極絕對是史無前例的。探討熱忱積極時，如果發現非常複雜，那麼想必不簡單。對於熱忱積極，我們不能不去想，卻也不能走火入魔。</p>
6	<p>愛因斯坦曾說過：“成功在於勤奮”，一個成功的人必定經過自己的勤奮努力而走到如今的成功，成功來自於勤奮，一個人沒有源源不斷的勤奮，又怎麼能成功呢？要想成功就要學會勤奮刻苦努力去追求成功，成功來自與勤奮，每個人都希望自己聰明，能有一番大成就，但聰明人不是你想當就當的，必須經過勤奮的努力。你想出國留學，就得學好外語；你想當名體操健兒，就得堅持體育鍛鍊；你想當一名科學家，就得多看百科書記，拓寬視野，總之無論你想幹什麼，不勤奮是很難實現的，正處於學習階段的我們，就應該具有像愛迪生、巴爾扎克那樣的刻苦努力、不懈追求得精神，因為只有這樣，我們才能實現自己的目標，在追逐夢想的舞台上大顯身手。在學習的道路上我們只有勤奮踏實的將一點一滴的知識掌握，最終才能走向成功，一分耕耘一分收穫。</p>
7	<p>謹慎地來說，我們必須考慮到所有可能。對我個人而言，謙遜守禮不僅僅是一個重大的事件，還可能會改變我的人生 謙遜守禮絕對是史無前例的。可是，即使是這樣，謙遜守禮的出現仍然代表了一定的意義。若沒有謙遜守禮的存在，那麼後果可想而知。我們不得不面對一個非常尷尬的事實，那就是，想必大家都能了解謙遜守禮的重要性。我們一般認為，抓住了問題的關鍵，其他一切則會迎刃而解。了解清楚謙遜守禮到底是一種怎麼樣的存在，是解決一切問題的關鍵。經過上述討論，若發現問題比我們想像的還要深奧，那肯定不簡單。我們不得不相信，我們要學會站在別人的角度思考。我們可以很篤定的說，這需要花很多時間來嚴謹地論證。</p>

8	<p>創新必定會成為未來世界的新標準。一般來講，我們都必須務必慎重的考慮考慮。那麼，愛獻生深信，人類的全部歷史都告誡有智慧的人，不要篤信時運，而應堅信思想。這句話看似簡單，卻埋藏了深遠的意義。我們要從本質思考，從根本解決問題。需要考慮周詳創新的影響及因應對策。了解清楚創新到底是一種怎麼樣的存在，是解決一切問題的關鍵。愛默生說過一句發人省思的話，只要生命還可珍貴，醫生這個職業就永遠倍受崇拜。這把視野帶到了全新的高度。若沒有創新的存在，那麼後果可想而知。</p>
9	<p>新的學期了，變二年級了，要當學弟妹的榜樣了，在田徑隊也要看著隊長副隊要坐的事了，因為有可能學長姐畢業我們有可能會當隊長副隊長，在田徑隊練習我會在更認真更努力的訓練，有時候可能會覺得很累然後就一直休息不想跑，但是都練了一年了還是要堅持下去，在投擲的單項我會在更加強我的出手方式和自己的力氣，課業也要繼續加油不能只會跑步運動，在做操收操的時候那些動作的英文有幾個還是會不知道怎麼去唸，我會在接下來的練習去把那些英文去學起來背起來，也希望在以後的比賽有好的成績。</p>
10	<p>儘管專注看似不顯眼，卻佔據了我的腦海。若能夠欣賞到專注的美，相信我們一定會對專注改觀。對我個人而言，專注不僅僅是一個重大的事件，還可能會改變我的人生。人要透過集中心力才能同時運用新的能量，專注是需要訓練的，專注的意思就是控制心和身體的和諧統一，當你開始觀察自己的內心和行為以及他人的行時，便啟動了自律機能，養成自律的習慣將可幫助專注力的培養。只要專注任何事情都能迎刃而解。專注的發生，到底需要如何實現，不專注的發生，又會如何產生。每個人都不得不面對這些題。在面對這種問題時，務必詳細考慮專注的各種可能。</p>
11	<p>幾個月前我看了日本隊 VS 巴拉圭的球賽，真的是超可惜的日本隊明明有贏的機會的說~看到下半場的時候我就跟一起看球的朋友說，日本隊的三號，表現不太好，常常失球應該把他換下來才是，傳球也不到位，果然后在 PK 的時候就發生失誤了，有時候就是這樣當重要比賽的時候一個表現不如意，當教練的應該果決的立刻調整，不然，給他機會，就是讓球隊陷入危機，甚至招致失敗的主因呢!! 尤其是這種一場定輸贏的比賽，沒有回頭路的不應該有任何的保留因為輸了就打包回家了!! 回頭看看我自己也是，人生也是一場沒有後路的球賽! 當覺的狀況不對的時候就應該是要當機立斷的調整!</p>

12	<p>第一類族群是想親身參與但卻怕人知道，因為擔心自己被貼上標籤，不敢大聲說出自己的看法，第二類族群覺得公共事務跟自己沒啥直接關係，不管是誰說了些什麼或頒布任何政策，都跟我無關，反正自己只是小人物，不能改變大局，最後一種是熱血表達心中看法的族群，只要執政者做錯了任何事，就會直接給予最激烈的批評。當然在情緒低落時不要一個人黯然神傷，也可以透過表達自己目前需要協助，讓他人適時拉我們一把。</p> <p>透過自我表達也可以減少他人對我們的誤解與猜疑，建立我們良好職場人際關係。</p>
----	---

學生心得

陳 00

1	<p>站在別人的立場想，是一件說困難也不困難，說簡單也不簡單。</p> <p>小時候，因為我的不懂事，給家人帶來了不少的麻煩，現在我長大了，懂得站在家人的立場想，國小只知道讀書好家人就開心，讀不好就罵，還因為這樣跟家人鬧脾氣，現在我長大了，我懂得去站在家人的立場去想，他們都是為了我好，站在別人的立場想或換位思考，真的不是很難的一件事，可能需要成熟一點的心智齡。今年我已經國一了，我已經可以不成為家裡的負擔，甚至是出力，因為我已經可以站在他們的位子去做思考和判斷了。</p>
2	<p>前角力國手，協助警察逮通緝犯！，謊報身分被警方識破，雙方從超商拉扯到大馬路上，曾獲得 2017 年亞青賽角力銅牌的李嘉菱，看到後，上前協助，從後方「擒抱」，壓制嫌犯，但自己的腳趾也受傷，縫了 5 針。這種見義勇為的事情，很好，可是有人會抱持一種又不關我的事，我幹嘛管，自己還受傷，吃力不討好，何況今天都已經是國手出來幫忙還受那麼嚴重的傷了，如果一般人可能還更慘，可是我覺得幫忙很好，但盡量以不受傷最好，爸爸從以前就都有教我們當別人需要幫忙時以我們的能力去幫忙，當能力有限時，也可以請別人或是警察來協助幫忙，說不定我們哪天需要幫忙時，也會有人幫助我們。</p>
3	<p>每一件事情都可以用不一樣的態度去看待，幽默樂觀的態度會使生活變得更不一樣。</p> <p>這學期的得勝者的課是怎麼樣控自自己的情緒，我覺得這節課讓我深深的學會管理情緒，有一次同學一直哭，但有人卻在旁邊搞笑說一些幽默的話給那位在哭的同學結果他卻哭著哭著就笑了，後來大家都笑了，遇到事情每個人的處理方式都不同，那位同學用他的幽默逗笑了心情不好的同學，我覺得他很厲害，我覺得這也是一項才華，因為不是每個人都那麼幽默樂觀，把每件事情往好的方面想往往會得到不一樣的答案，班上總是都會有一個開心果，把班上不好的氣氛帶走，讓班上變得更和諧，如果有人生氣不開心開心果總是會把他逗得</p>



	<p>很開心讓他很快樂把不好的事情忘掉，這總幽默樂觀的態度值得學習。</p>
4	<p>從剛進田徑隊到現在，我學到了很多不只是田徑的東西，我的項目是欄架，因為欄架有些有壞掉，但學校很快就買來要換的器材，讓我可以有很好的練習環境，我覺得田徑真的很好，我學到最多的是做人處事，教練更注重的是態，所以我們都會拿出該有的學習態度，再好的運動員人品不好也沒用，所以我覺得態度真的很重要</p> <p>我覺得田徑很有趣，我很熱愛田徑在跑道上和朋友一起訓練就很開心，尤其是自己破自己的最好成績時，更開心，田徑讓我收穫滿滿，我現在也才國一進步的空間也很大。</p>
5	<p>熱忱積極不是每個人都可以做到的，有些人做事不積極，有些人一開始對一些喜歡的事情很熱忱但到最後又不喜歡了，我覺得我對我喜歡的事情都會很積極的去做，做到最好，讓自己更喜歡我喜歡的事情，我從小就喜歡汽車，玩遊戲到現在對車子有基本的了解，我反而更喜歡，在學習的過程也不覺得累，每個人都有一件自己喜歡的事情，每個階段可能也不一樣會改變，我國中的運動項目跟國小也有很大的改變，但我會很積極的去練習我的比賽項目，加強自己的不足，跟教練討論該怎麼加強自己的不足，讓自己變得更好為學校爭光，同時也滿足自己的慾望，希望每個人都可以有熱忱積極的心。</p>
6	<p>別人如果可以做到，那我一定也可以做到，只要比他更勤奮更努力就可以了，但也不是馬上就有成果，所以我覺得勤奮要一直持續下去，不要斷，以哥哥為例，他以前也是都輸同一個人，但哥哥為了不輸他勤奮的練習，時間久了慢慢的變強了，自然而然的就超越其他人了，我的目標就是跟哥哥學習，努力勤奮不怕吃苦，所以我要在一直勤奮下去，不要想休息一下，如果不休息就贏別人了，這要也就可以在比賽時贏別人，勤奮真的很重要，天份再好不勤奮也沒用，後天的努力才是最重要的，雖然輸在起跑線但不代表不會超越。</p>
7	<p>謙遜守禮的存在，令我無法停止對他的思考。生活很難，要想在這個世界生存，你必須活會的東西有很多，謙遜守禮，可以讓別人對你的印象不同，重視謙遜守禮，了解清楚謙遜守禮到底是一種怎麼樣的存在，是解決一切問題的關鍵。頓師長謙遜守禮是很重要的，有禮貌，老師自然也不會對你太差，因為人是互相的，你尊重我，我尊重你，所以謙遜守禮在社會中必然是很重要的一項技能，可以帶為你帶來更多機會，省去更多的麻煩，我覺得，人的品德是會表現出來的，在一些小事上就會顯現出來，所以我們要當一個有禮貌尊重互相的人。</p>

8	<p>創新是一件很燒腦的是，因為別人都沒有想到的是，你卻想到了，當你提出意見往往都不被採用，而且還會被受質疑，沒有愛迪生就沒有電燈，沒有牛頓就沒有萬有引力，當處愛迪生也是快要放棄，但他堅持住了，創新是一件很偉大的事，法律還未了防止抄襲，還制定了專利、著作權等來防範，只要是你想到的說不定別人也有想到，但真的不要異想天開，還沒有汽車的時候人只能坐馬車或人力拉車，有了汽車誰也沒想到會有電車，但發明出來的人都是極其偉大，值得尊重，我覺得有想法很好，但要以實際使用情境來思考，說不定好好的思考了才發現行不通，但即使你都想過了，但你沒有實際行動還是沒用的，所以用嘴說不如用手做，不要去質疑每位創作者，智慧也是財產。</p>
9	<p>放完暑假就二年級了，二年級也當上了田徑隊社長，二年級上學期目標是縣裡面前三名，一百速度可以在十三秒出，我會一個個得在二年級上學期完成，在接下來的時間裡我會努力練習，主任出的課表也會跑完，練習當作比賽一樣，練完田徑去放鬆肌肉，讓舊傷不會復發，也不會有新的傷勢出現，這樣就不會影響比賽成績和訓練，反而還更強，訓練自己的抗壓性，假日也不能像以前一年級一樣都不動了，不然剛練起來的體力又馬上不見成績進了又退這樣訓練等於沒用，希望學校操場可以趕快好這樣腳的負擔也不會那麼大。</p>
10	<p>專注這兩個字，很常出現在我們生活中，無論是在課業上、工作上等等這些，都是不可或缺的東西，例如我們在準備讀書的時候一邊看手機一邊讀或是一邊聽音樂一邊做其他事，這樣在讀多久都沒用，因為你沒有專注在做一件事，是讀不進去的，所以等於再浪費時間而言，小時候都會聽老師說專注力不夠，要怎麼樣提高專注力之類的話，我覺得如果你對一件事很有興趣的話，就會很專心地去做，像讀書如果你很討厭他你要專心也很困難因為你不喜歡他，專心做一件事情說難也不難說簡單也不簡單，每個人的專注度不同，專注度好的人讀 30 分鐘跟專注度不好的人 1 小時可能的結果是一樣的，這時候專注度不好的人就會想為什麼他只要讀半小時我卻要讀一小時，所以專注很重要。</p>
11	<p>在人生這條漫長的道路上，會遇到許多岔路，該怎麼選擇，該怎麼走，全看自己，然而要如何選擇卻成了大家的難題，路有好有壞，也不是你想走哪條就走哪條，還要考慮許多的問題。因此我們需要果決，快速解決。</p> <p>小時候，常常因為要選擇，而感到煩惱，當下喜歡這個，可是未來不一定喜歡，而現在不喜歡未來說不定用的到，後來慢慢地長大，綜合許多因素，選出最適合自己的，不用想那麼多，相信自己果斷的決定，人生只有一次，大膽地去嘗試，決定好了衝就對了，果決真的很</p>

	重要，在人生的道路上，說不定因為你選太久就錯失機會了。
12	<p>人生有去無回，走完了就是走完了，有些人因為害怕，而不敢說出自己的想法，但因為害怕而失去機會，或丟了什麼，等老了再來後悔當初為什麼沒怎樣怎樣已經來不及了，所以要勇於表達自己的想法及意見，不用害怕。</p> <p>上次玩轉學校老師說了一句我很喜歡的話，妳們只要敢說，我們就做，還因為同學的一句話改變遊戲規則，他說雖然妳們講的話在學校可能不太被老師重視但可以衝看看，真的覺得那次和開心，勇於表達真的很重要，我覺得表達內心的想法憋著反而很累，所以要有自信！不用怕，試著說看看。</p>

學生心得

黃 00

1	<p>我覺得練田徑時在團體活動有些人跑比較快有些人就是很慢，我們應該要去體諒他人，不要去用異樣的眼光去看待他人，或許你真的跑比人家快，可是也要站在他人的立場想想看我就真的只能跑那麼快而已你叫我跑更快那可能沒辦法，或者是放學練田徑時你借出來的東西，練完也要記得歸還，不要讓它在某個地方待了一個晚上，如果被主任看到了害了你自己也害了田徑隊的每個人都要被罰，所以我覺得不管是做什麼事都要先去想想，站在對方的立場想想看，是對我比較好還是對他比較好還是兩個都剛剛好。</p>
2	<p>我覺得在田徑這方面，如果別人有困難可以上前去幫忙而不是裝作沒你的事，這樣子下次妳有困難別人也會用這種方式來對待你，所以不管有沒有需要幫忙就奮勇去做，不要這樣子要做不做的，田徑是團隊合作一起幫忙，而不是你自己好就好了這樣子讓別人會覺得你很自私，所以我覺得做人不要太自私不然遲早會後悔說為什麼我有困難都沒有人要來幫我，可能是因為別人需要妳的時候你卻視而不見，這樣子可能大家也不太會想跟妳做朋友吧，所以如果有這樣的行為也應該趕快改回來吧，不然只會讓人越來越討厭！</p>
3	<p>在田徑場上一定會有你需要突破的地方，只是看你要不要努力而已，如果在跑步這一方面遇到人家跑比你快你應該要去想想為什麼別人總可以跑的比我快，腿沒有比我長啊也沒有比我高，為什麼總是可以跑這麼快，這你就要去想想他跑步的時候是怎麼跑的或者是說平常練習是努力的去跑，還是懶散的去跑，如果用懶散的這種方式你再怎麼跑還是不會進步，如果在團隊分組練習時不小心輸了心情不好氣氛不對時，要馬上去阻止因為這是團體競賽，輸贏不是那麼重要，如果在團體分組競賽你一直贏的話也會覺得沒有什麼樂趣，所以你要想想比賽是有輸有贏，不要把輸贏看那麼重。</p>

4	<p>從剛進來國中的生活到現在就一直在田徑隊裡面練習，我記得那時候我體力超級差真的很爛那種，然後常常練習的時候都遲到然後都被主任罰課表我剛進來課表就越欠越多然後我也是都有跑完跑完也都快要死掉這樣，我也謝謝主任讓我體力變的那麼好，我記得那時候我跑步也都跑不贏一位同學之後我體力回來就跑贏他了，我覺得我在練田徑收穫了很多的人生道理然後我的百米也都慢慢的在進步從一開始進田徑隊 14.75 吧練到現在已經 12.6 了我覺得很開心因為每次練習都創下自己的紀錄就覺得很有成就感。</p>
5	<p>在田徑團隊裡，如果有人需要幫忙時就勇敢站出來幫忙他人，不然你有看到裝作沒看到如果他人知道，你以後有困難他也不去幫忙你，所以我覺得如果有人需要幫忙就去幫忙多幫忙一點這樣如果你有一天有需要人家幫忙時，你幫忙的那些人看到你有困難也會來幫忙你幫你解決問題然後找出問題的點，我覺得要有積極的心去對待任何一件事情不要只有想而不去做，我覺得幫助別人也很重要如果你常常幫助別人這樣如果有需要幫助的人看到你，也會叫你過去因為你不會嫌棄而是積極的去幫忙，幫忙把事情解決把事情的重點抓出來這樣解決了他也會很感謝你！</p>
6	<p>我覺得身為一個運動員就要勤奮的去學習勤奮的去做每一件事把他做到好做到完美，我覺得如果沒有做到好的話有可能會被教練處罰跑操場或者是做一些會很累快死掉的那種，那你當初為什麼不把事情做得好呢！也有可能教練直接把你退隊了，我覺得做每一件事就是要努力的去做盡自己的能力去把事情做到好，這樣也會讓自己覺得有成就感，我覺得只要你肯勤奮努力的去做沒有一件事是不能做到好的，如果有的話那也有可能只有一兩件事而已，所以做事就要盡自己的能力去做到好，練習的時候也一樣也要勤奮的去練自己的項目也一樣也要努力的去練習。</p>
7	<p>謙遜守禮的出現必將帶領人類走向更高的巔峰。在這種不可避免的衝突下，我們必須解決這個問題，看看別人，再想想自己，會發現問題的核心其實就在你身旁，最大的挑戰和突破在於用人，而用人最大的突破在於信任人，任何人的一生中，幾乎可說碰到謙遜守禮這件事，每個人都不得不面對這些問題。在面對這種問題時，務必詳細考慮謙遜守禮的各種可能，我覺得對同學或朋友也要這樣，不要開口閉口都是髒話，這樣沒有人會跟你當朋友吧，然後對待同學、老師 或者是老人等等之類的，也要有禮貌 這樣在別人的印象才会有好印象，然後對父母也要有禮貌他們那麼辛苦養你也要好好去回報他們。</p>

8	<p>創新的存在，令我無法停止對他的思考。我們都有個共識，若問題很困難，那就勢必不好解決，但是創新似乎是一種巧合，但如果我們從一個更大的角度看待問題，這似乎是一種不可避免的事實，創新勢必能夠左右未來對我個人而言，創新不僅僅是一個重大的事件，還可能會改變我的人生，對於人類的改變可想而知，透過逆向歸納得以用最佳的策略去分析創新，要想清楚，創新，到底是一種怎麼樣的存在。我覺得不要覺得什麼事情你都做不到做不了，你都還沒去嘗試沒去做根本都不知道這件事你可不可以去做到，我覺得人就是要去嘗試一些新鮮的事物不要整天只會說我做不到做不了，所以就要勇敢地去不要都畏畏縮縮。</p>
9	<p>新學期新目標對我來說有著舉足輕重的地位，必須要嚴肅認真的看待，我覺得二年級了就必須認真練習了，不要都愛練不練的這樣子是不好的我覺得如果認真練都一定能出去比賽最主要就是你不練習不去練習怎麼可能會進步，如果是這樣妳就可能是去混的而已根本就沒有心想練，所以我覺得一定要認真練我也希望我的100公尺能夠跑進11秒，我覺得我一定能成功只是我都沒有認真去練習，我覺得練田徑就是要認真練這樣出去比賽才有可能會得獎，所以接下來就是認真練如果真的跑進11秒我也會很开心，也希望以後的比賽可以得名也可以在講台上領獎牌。</p>
10	<p>專注勢必能夠左右未來。生活中，若專注出現了，我們就不得不考慮它出現了的事實。對我個人而言，專注不僅僅是一個重大的事件，還可能會改變我的人生專注對我來說有著舉足輕重的地位，必須要嚴肅認真的看待，相信對這個世界也是有一定意義的。看看別人，再想想自己，會發現問題的核心其實就在你身旁，我們一般認為，抓住了問題的關鍵，其他一切則會迎刃而解。領悟其中的道理也不是那麼的困難，我覺得練田徑就是要好好練，把自己的耐力、速度練到最極限練到最佳，而在過程中就是要學會怎麼做才能把動作做到最好速度加快，耐力持久這些都是要透過專注的訓練，我覺得練田徑就是要好好練認真練才有辦法專注！</p>
11	<p>果決可以說是有著成為常識的趨勢，每個人的一生中，幾乎可說碰到果決這件事，是必然會發生的，世界上若沒有果決，對於人類的改變可想而知。俗話說的好，掌握思考過程，也就掌握了果決而這些並不是完全重要，更加重要的問題是，從這個角度來看，在人生的歷程中，果決的出現是必然的其實，若思緒夠清晰，那麼果決也就不那麼複雜了，我覺得抓住了問題的關鍵，其他一切則會迎刃而解。如果別人做得到，那我也可以做到，我覺得很重要如果你在比賽當下，已經在場上了還在那邊發呆人家都跑走了你還在原地，這樣真的是很糟糕，所以一定要做出果決不要猶豫</p>

12	<p>掌握思考過程，也就掌握了勇於表達，如果發現非常複雜，那麼想必不簡單。而這些並不是完全重要，更加重要的問題是，老舊的想法已經過時了，我們需要淘汰舊有的觀念，若無法徹底理解勇於表達，恐怕會人類的一大遺憾勇於表達不僅僅是一個重大的事件，還可能會改變我的人生，勇於表達可能比你想的還要更複雜。領悟其中的道理也不是那麼的困難。我們要從本質思考，從根本解決問題。如果仔細思考勇於表達，會發現其中蘊含的深遠意義，我覺得我們就是要勇於表達，不然人家都不知道你在想什麼，心裡怎麼想，所以我覺得要勇於表達。</p>
----	--

學生心得

吳 00

1	<p>我覺得一件事從不同角度，每個人站的角度不同，理解不同，就會有不同的看法，就像我在練田徑時，方法的策略和行動，最終的結果就會不一樣。無論結果如何，就要學會換位思考，善待別人，理解別人的難處，饒恕別人的錯誤。當你遇到想不通的事情，學會換位思考，站在別人的角度來看待問題，考慮問題，事情就會豁然開朗。也就是很多事情，學會換位思考，從對方的角度來看問題，考慮問題，你會發現自己的有些想法和做法不一定全都是正確的，所以在練習的時候，站在自己的立場上看問題，所看到的畢竟有很多，所想到的也不一定是全對的。</p>
2	<p>在田徑隊裡，那些不斷湧現出的見義勇為者，豐富了我們對於勇敢的認知。從見義勇為到見義智為，從見義勇為的鼓勵，隨著我們社會對於見義勇為行為所認知而增強的，還有人們的社會責任感和社會正義感。勇敢是面對匪徒時候的拔刀而上，是面對弱小時候的勇敢幫扶，更是遭遇到大災大難的時候，平凡人身上所迸發出一種孤獨自勇，所以見義勇為顧名思義，就是見到別人有危險是挺身而出，可是當一個人沒有能力還挺身而出，他還談何見義勇為，也就平常做事，能自告奮勇去做最好。</p>
3	<p>人生就像一片海，就像練田徑，偶爾的風平浪靜下，人生又像一塊路上的石頭，看似圓滑，卻在你不經意的時候絆你一腳，但是不管人生是如何的坎坷，如何地跌宕，我們都應該樂觀地面對它。樂觀面對生活，你會感到大自然的美好；樂觀面對生活，你會感到人世間的快樂；樂觀面對生活。心態很重要，有時候決定成敗的往往就是我們的心態。這就是為什麼我們不在意一件事情的結果，放鬆心態去應對的時候，往往會得到一個令人滿意的好結果。學生考試也是這樣的道理，以一個積極樂觀的心態去面對，自然而然就會得到一個令人滿意的結果。</p>

4	<p>在每天的練習田徑時，每天我在練習鉛球的時候都要經歷，但我卻勇於面對，靠著自己的意志力，堅持自己的理想跟理念，哪怕會流多少汗水與淚水，我終究享受與鉛球跟標槍在一起的時光當大家一起努力練習時，我心裡想我也要更努力。雖然有時很累，不過朋友陪伴還有有家人支持，讓我覺得一點都不辛苦，反而覺得很快樂。加入田徑隊，我不僅把身體練強壯，並且讓我與同學一起學習雙方不會的地方或一起練習。而比賽得名時，我站在頒獎台上，悲喜交加 回想起過去幾個月的練習 看著手上用汗水和努力交換而來的成果 我知道我是為自己丟的，我享受丟時那種輕鬆的感覺，我學到了，我已經丟出越走越信心了。</p>
5	<p>在我們練田徑時，常遇到許許多多的困境，而熱忱一方面是一種自發自己的力量，同時又是幫助你集中全身力量去投身於某一事情的一種能源，比如果丟鉛球，在丟鉛球的時候我們必須要全神貫注的看著這顆鉛球，丟出去時才能丟的又遠又高，就像在我們的人生中，做得最多和最好的那些人，也就是那些成功人士，必定都具有這種能力和特點，也許就是只要有一點點的努力，或許失敗了一些，終究努力也是值得了，所以說，熱忱是一種態度，對生命抱著積極的想法，無論是在順境中或逆境裡。</p>
6	<p>說道勤奮，我們每一個人而言，成功就是我們在漫漫人生路中所追求的，要想登上成功的頂峰，就必須永遠勤奮。</p> <p>勤奮就是，對於我們來說並不是一個陌生的字眼，然而在我們日常的學習生活中，誰又能真正地做到勤奮、真正地為實現自己的目標而不懈地努力，就像練田徑一樣，不管自己是甚麼項目，或者是選擇這個項目，都應該勤奮努力，不能做到一半就放棄之類的，做到該做到的，有多少勤奮、努力和汗水才鑄就了今天的輝煌。如果說成功是一張色彩絢麗的糖紙，那麼包裹在這裡面的就是勤奮。</p>
7	<p>我們做人一定要學習謙虛，當然對別人也一定要有禮貌。學習謙虛是最基本的事情，如果你待人處事都不謙虛反而很招搖的說自己有多厲害，這樣會讓人覺得你是一個很驕傲的人，大家就不會想要跟你講話了或是做朋友了。禮貌，不管是對於同輩或是前輩我們一定要有禮貌，因為如果你講話沒大沒小的話大家就會認為你沒有教養，就像是練田徑一樣，不會的地方，就是要問學長姐，問的時候也需要尊敬學長姐，畢竟他們也是比我們大，也就是說不管在什麼時候尊重是一件重要的事。</p>

8	<p>我覺得創新包含了許多方式，發現、發明、改良等，而創新也需要具備過人的膽識和驚人的毅力，創新的動機有很多，為了造福世界，為了獲得更好的生活品質，為了自己的興趣為了節省時間，創新的動機無所不再，縱然是一件生活上瑣碎的小事，國父孫中山為了帶領人民走向民主，革命十數載，他們全都不畏艱難，求於創新，最後，是天文學上的一大重要學說，現代醫學治療腫瘤的方法就是開刀切除，拯救無數寶貴生命，滿清朝代不復以往，皇族制度被推翻，當今人人生而平等，民主制度蓬勃發展，而創新往往是顛覆傳統的思維，等於間接否定掉前人的思考，所以，創新常常遭受到許多阻礙，其中最大的阻礙就是過分安定的權利，真正的道理被當成邪端異說，也許這就是「天才與白癡只有一線之隔」這一句話的由來吧。</p>
9	<p>新學期開始了，我要有一個更高的目標，一個全新且完美的練習計劃。教練曾經說過，國一是一個極為重要的階段，絕對不可以有絲毫的放鬆，雖然我已經是國二的分上也不可以絲毫放鬆，而我的新目標是，努力的把我自己的項目在練的更好更完美，比賽時也能拿到前三，還有我的課業也不能鬆懈，畢竟我也是一個不愛讀書的國中學生，但也不能不讀，要努力學習，上課認真聽講，到學習中去，克服學習中的困難，不輕易放棄自己的單項，不清楚時可以問問教練，問問同學或找找資料，功夫莫為難，苦戰能過關。這就是我這學期期待的新希望。</p>
11	<p>說到果決，永遠在拖延下決定的時辰，永遠要等到最後，才勉強下決定，甚至還常常會等到錯過了下決定的時間，而陷入無法補救的災難，在練田徑的時候，猶豫不決拖延的人，極可能來自於追求完美的個性，凡事都想尋找盡善盡美的最佳解的人，都很有能力，還想繼續尋求更完美的答案，更何況任何事都有截止日，與其到截止期才匆促下決定，犯錯的可能性大幅提高，不如及早下決定，導致猶豫不決，所以學習獨立思考能力，是一項重要的學習歷程，要不斷自己訓練，才能學會，跟練田徑是相似的意思。</p>
12	<p>我覺得，表達力是一種你我都要磨煉的工作能力，因為這項能力可決定人能否獲得更多機會，比起說話沒重點、繞圈子的人，上司是否更欣賞口條清晰、說話直指重點的下屬，也因此會更重用他，在練田徑是，有是總是會有不會的地方，要是不問永遠都不會，但是只要問了主任，主任都會把你不懂的地方，教給我們技巧，一些知識，然而雖然你知道表達力的重要性，但可能不知道精準表達的訣竅。所以就想要表達就要說，了解精準表達的訣竅。</p>

學生心得

黃 00



1	<p>有些人會將心比心會幫助有需要幫助的人，有些人會當做是路人。比喻有一天小明他和爸爸去菜市場看到了有一個小孩他跟賣雞肉的阿姨說你可不可以給我給我一塊肉？阿姨說小朋友我要做生意是要賣的，小朋友你怎麼沒去上學呢？小孩說我要照顧阿嬤她老了許多是都不行自己做可能會出現暈倒在地沒有人會看到她的，我從以前就沒有看到我爸爸媽媽了阿嬤說他們把我丟給阿嬤顧，現在我長大了要好好地照顧她但我沒有錢可以上學更何況三餐是否溫飽都不知道了。有人聽到了說你可以去一個小公司可以幫助你。這個故事告訴我們要將心比心要進你所能的去幫助他們學習如何在幫助你我。</p>
2	<p>有一天我和家人一起吃晚餐要和媽媽一起去走走時，我聽到了一聲巨響看到了人飛在天空全身是傷的樣子。這時我發現很多人看到了受傷的人都一直看然後議論紛紛的說著。之後我看到了一位大哥哥朝著車禍事故的方向跑去了，我看到他在幫他們止血和包紮傷口也叫旁人打119。這位不知名大哥哥的舉動，讓出車禍的人有生命呼吸和心跳。我覺得大家應該要像這位大哥哥一樣見義勇為的去幫助需要幫助的人，有很多人都去非州幫助難民，希望能夠有更多人可以去幫助需要幫助的人。</p>
3	<p>幽默風趣是建立人際關係的基本也是最重要的方法之一，好的幽默的方式，可以使人與人之間拉近彼此的距離。</p> <p>例如：剛新進的學生或同事，面對彼此都是陌生的情況下，除了表示誠意，適時的幽默也能使彼此的相處時間比較輕鬆自在。</p> <p>而幽默並不是人人都能學會的，是在於個性使然，一個人的個性若是樂觀積極的，其實他們對於某些事情，並不會太過計較，反而一笑置之。</p> <p>而自娛娛人也就是表示幽默的另一種方式了，拿自己來開玩笑，不是傻，這是情商最高的表現了，能化解氣氛尷尬的氛圍，拉攏彼此之間的距離，這是我們能好好學習的。</p>
4	<p>加入田徑隊的這段時間，不論天氣如何，總會保有一定的練習。在同學剛在準備上學時，我已經在練習了，在同學下課玩耍時，我偶爾要去幫忙田徑的事。</p> <p>跳高及跑步是我的專項，在練習的過程中受傷是難免的，有時腳會不小心扭到，有時跳高跳不過去，這麼多的挫敗各種在練習的突發狀況也無法澆熄我對田徑的所愛；練習田徑是雖然對我很有趣，但真的好累！</p> <p>在練習田徑的過程中，我遇到了困難，遇到了一些問題，最後還是因為我對田徑的熱愛，連續中的困難根本不算什麼。不論練習過程有多煎熬，缺因為有著對田徑的熱愛，使得我能夠「吃苦當吃補」。</p>

5	<p>現今的社會各行各業都必須保持熱忱積極的態度，認真負責才能讓工作表現的淋漓盡致，也是對自己負責的表現。然而調整心態也是非常重要，難免遇到困難或挫折，進而容易使工作的熱忱減退，這時我們要從新調整心態，找出適合自己的方式，找回熱忱的心，繼續下去。而生活態度也是如此，擁有熱忱積極的心，好好地規劃自己的時間與目標，努力向上，例如：田徑就是我的樂趣，我始終樂於用積極的態度去練習，雖然有時候遇到困難或怠惰，但我總是能再調整好自己，繼續下去，因為我要為自己的選擇而負責。</p>
6	<p>生活中每一件事情都要勤奮積極的去學習，努力做每一件事情都做到最好，對自己負責。但是，勤奮是需要堅持的，如果只是一時特別勤奮，三分鐘熱度而已，那很簡單，而要長久的勤奮，是需要很大毅力的，讓自己堅持下去。像我是學生，我就要把我自己的事情都做好，要保持著勤奮的態度，有不懂的或不確定的就要問清楚，做好自己份內的工作，認真對待每次考試。就算有些人天生就有才能，但後天不努力，也只是一個頻繁人；而就算先天是多笨拙的人，只要後天勤奮努力的學習，也可以成就大事。</p>
7	<p>從小大人說對長輩要有禮貌，要謙遜守禮要給弟弟妹妹做榜樣，小時候看到同學對自己的阿嬤都很沒有禮貌，他們會覺得沒有什麼差別，但是大人的碎碎念也是為你好。</p> <p>國小時，老師教我們要如何孝順長輩，大人在說話小孩不要插嘴，也不能拿長輩或別人開玩笑。</p> <p>我們做人一定要學習謙虛，當然對別人也一定要有禮貌。學習謙虛是最基本的事情，如果你待人處事都不謙虛反而很招搖的說自己有多厲害，這樣會讓人覺得你是一個很驕傲的人，大家就不會想要跟你講話了。禮貌：不管是對於同輩或是前輩我們一定要有禮貌，因為如果你講話沒大沒小的話大家就會認為你沒有教養。</p>
8	<p>隨著時代變遷，為了追求快速與便利性，幾乎所有的事物都以快速為主，尤其當 3C 網際網路世代來臨，目前所有的事物都是以 3C 產品來處理，因為傳輸訊息快速又準確，使人們帶來方便的生活。尤其手機、電腦不斷地創新，推陳出新，卻也使現代人過度依賴 3C，甚至出現焦慮或沒有耐性的情況出現，例如：手機無法使用時，原本依賴的內心產生了焦慮莫名的擔憂，或者人手一機的情況下，人與人之間的情感疏遠，網路世界真真假假訊息實在太多太多，也是成為犯罪集團的溫床...。凡事只要有新的思維與作法，並將能帶來改變與顛覆傳統，但看似好的成就，時間一久，人們不斷的更新精上求精，卻帶來一些負面的影響。每件事物都有它的好幾面，有正面當然也有負面的影響，但人類是有知識與智慧並存的，在滿足追求自我慾望之前，也是要停下來思考，過度依賴之後會帶來什麼後果，我相信凡事保持中</p>

	立客觀的態度，即使是新的事物在你面前，也能泰然自若。
9	<p>我覺得我的新目標就是成績和田徑了！我覺得我自己練田徑不夠自律也不夠努力，感覺沒有認真的練習，但是也不可以太累啊也要有適當的休息。</p> <p>我的新學期每天早上好像都還沒適應已經開學了，都還在放假，還沒收心，每天早上都起不來還要家人叫，我覺得我要調整好心裡時鐘。我的成績都在墊底都快要感覺資源班的一個階層了！我要在新的學期專心聽課老師說的重點都要寫下來，每一次都進步一點就很不錯了，不要總比沒進步好。</p> <p>我要在新的學期新的開始好好地上課要做好現在這個年紀應該做的事情！不要被外界影響要收心專心聽課這樣以後才不會後悔。</p>
10	<p>專注，是一件不容易的事，但每一件事情都是經過專注思考以後，才能產生出好的成果，例如拼圖，不要小看拼圖遊戲它是最需要專注的遊戲之一，且甚至到廢寢忘食的地步，因為這是一種自我挑戰，除了專注還要有些策略，辛苦的完成之後，裱框後仔細欣賞著成果這種成就感，只有當事人才能真正體會。而專注力也是需要培養的，必須從小做起，當孩子專心堆積木的同時，因為正在專注思考，所以千萬不要再叫他去做別的事情，這樣容易造成無法持之以恆，無法全神貫注在一個時間裏完成一件事，這樣是件很可惜的事。專注的結果使人越是沉溺，越是享受其中，在對的事物上投入時間與精神，想必離成功的路上是近了。</p>
11	<p>果決可以說是有著成為常識的趨勢，每個人的一生中，幾乎可說碰到果決這件事，是必然會發生的，世界上若沒有果決，對於人類的改變可想而知。俗話說的好，掌握思考過程，也就掌握了果決而這些並不是完全重要，更加重要的問題是，從這個角度來看，在人生的歷程中，果決的出現是必然的其實，若思緒夠清晰，那麼果決也就不那麼複雜了，我覺得抓住了問題的關鍵，其他一切則會迎刃而解。如果別人做得到，那我也可以做到，我覺得很重要如果你在比賽當下，已經在場上了還在那邊發呆人家都跑走了你還在原地，這樣真的是很糟糕，所以一定要做出果決不要猶豫</p>
12	<p>掌握思考過程，也就掌握了勇於表達，如果發現非常複雜，那麼想必不簡單。而這些並不是完全重要，更加重要的問題是，老舊的想法已經過時了，我們需要淘汰舊有的觀念，若無法徹底理解勇於表達，恐怕會人類的一大遺憾勇於表達不僅僅是一個重大的事件，還可能會改變我的人生，勇於表達可能比你想的還要更複雜。領悟其中的道理也不是那麼的困難。我們要從本質思考，從根本解決問題。如果仔細思考勇於表達，會發現其中蘊含的深遠意義，我覺得我們就是要勇於表達，不然人家都不知道你在想什麼，心裡怎麼想，所以我覺得要勇</p>

於表達。

## 學生心得

蔡 00

1	<p>我覺得人就是要互相體諒 如果大家都只顧自己的話 那麼這樣社會也許會亂成一團 文章中提到 神明只是把妖怪的小孩藏起來了 妖怪就著急的哭了起來 那這裡就表示妖怪沒有將心比心的心 神明只是把小孩藏起來妖怪就非常著急了 那這樣子那些小孩被妖怪吃掉的人會更難過 之後妖怪體會過這樣的感受以後 就不再吃人了現實生活也是一樣的 人都要有將心比心的心態才能一直和平相處下去將心比心顧名思義就是設身處地為他人著想理解和包容別人故事中的神明交會了妖怪將心比心 所以如果自己不為別人著想 那你的朋友也會越來越少 這就是將心比心的重要。</p>
2	<p>「見義勇為, 不計禍福」這短短的句子卻隱藏了深深的含義 , 意思是遇到 合乎正義的事就勇敢去做 不考慮個人的安危和得失, 對於見義勇為, 大家都掛在嘴巴上 而自己真的可以實踐嗎? 或許別人遇到了什麼事情 , 自己卻因為膽怯而退步 假如人都沒有見義勇為 , 那這個世界的後果是可想而知的 , 在人生歷程中 見義勇為的出現是必須的 現在! 正視見義勇為的問題 是非常非常重要的 但, 對於一般人來說 , 見義勇為到底是什麼? 而一旦你做出了見義勇為這個舉動, 便有可能會「少一個敵人, 多一個朋友」 把見義勇為的意義想清楚 也許是人們現在重要的事, 但仔細想想, 我們對見義勇為的了解僅僅是表面上理解而已 真正能夠做到的, 又能有幾個。</p>
3	<p>幽默樂觀 , 也許可以拯救一個嚴肅的場面, 舉個例子來說: 老師在講台興致勃勃的講關於非洲野豬的事, 但他一抬頭竟然發現許多學生在睡覺, 於是他很生氣地說:「你們要看我呵! 不看我, 你們怎麼知道非洲野豬長的什麼樣子啊?」這話從老師的口中說出來, 學生們瞬間哄堂大笑, 如果換作是一般的老師, 必定會叫學生站起來, 而且還很生氣, 這樣的作法不是不好, 只是會讓學生覺得這堂課這麼無聊, 老師還那麼討厭; 假設剛剛例子的老師一樣, 如果老師大發雷霆的叫學生站起來, 那學生必會討厭這位老師, 好在的是, 老師並沒有生氣, 而是用幽默的方式提醒學生起床, 這樣子學生不但會有精神, 下課後, 還會討論老師說的話, 並且會期待這位老師的課程, 幽默, 可能只是個「微小生物」, 但, 怎麼說話也是一門學問呢!</p>

4	<p>自從加入田徑隊以後，我覺得我變得更喜歡運動了，每一次的練習我都很認真，雖然會很累，可是我覺得這樣很好，不但可以運動還可以讓自己跑得更快，一箭雙鵰，有時候的練習很有趣，讓我更喜歡田徑，而最近好像又要比賽了，我有報名，希望可以取得好成績，也要加緊練習，這樣子的話，不僅可以幫自己訓練自己的單項，還可以出去比賽，而且，我覺得在練習時我也認識了更多人，在練習時一起努力，學習到運動員永不放棄的精神，堅持到底，也讓我在別人玩遊戲睡覺的時候可以一直練習，加入了田徑隊，是我最不後悔的一件事！</p>
5	<p>我覺得這個阿仁他人很好，因為他不僅會熱心幫助同學和老師們，還那麼積極，阿仁之所以那麼受人喜歡是因為他很熱心又積極，我們如果也要像阿仁這?受歡迎就要積極一點，可能熱心對一些內向的人來說很困難，但是如果熱心說不定就可以交到更多的朋友，相反的假如你不熱心的話在旁邊看戲，反而會讓別人討厭你，還會在背後議論你，熱心對一個人來說其實是真的很重要的，不論是友情還是愛情都是一樣的，如果雙方都不熱心的話，那這段關係也不會太久，很快，你將孤獨一人，因為缺少的就是熱心；積極，也是很重，這2種搭在一起的話，說不定可以改變人生。</p>
6	<p>勤奮，這是每個人一生中最重要的一件事，如果不勤奮努力，人生將會失敗，而且如果已經失敗了，還不努力的話那就注定失敗墮落，每個有名的偉人都是透過自己的努力得到世人認可，也許他們之前不被認可，可是他們透過自己的努力來證明自己是可以的，並不是坐以待斃就這樣任由世人嘲笑，不僅讓自己的人生墮落失敗，死後還會被後人嘲笑，所以，不如趁現在還有機會去努力，博得大家的認同，讓大家出乎意外因而尊重你，不努力只會讓別人覺得你很爛不尊重你，所以，努力真的很重要！因?這可能決定了你的人生，決定了別人對你的看法，努力不僅僅是為了別人，也是為了自己，努力出來的成果是自己的，讓自己享受努力所帶出來的成果，雖然自己沒有很優秀，但可以透過自身的勤奮努力來完成自己的夢想。</p>
7	<p>每逢佳節，許多親戚都會回鄉下享受都市沒有的悠閒時光，當個鄉野村夫，每天曬著太陽觀看山清水秀的風景，和長輩們吃著桌菜，何謂幸福，在我心中幸福便是平凡的快樂。</p> <p>上次舅舅從台灣第一都的台北回來，阿祖誇讚舅舅年輕有為，不辜負大家的期望，但舅舅卻表示能有今天，是因為有大家的支持供我上學，老闆給的機會，不然也沒辦法發揮所學，為社會貢獻，成為家人的驕傲。我很佩服舅舅，如果是其他人可能會自以為是，覺得理所當然，甚至看不起長輩，不尊重他們。這樣的人根本不值得尊重。</p>

8	<p>在人生的歷程中，創新的出現是必然，可是在我們普遍認為創新就只是製造或發現新的東西，但我個人而言，如果無法打破常規，就會永遠無法獲得新的知識，創新不僅僅是一個重大的事件，還可能會改變我的人生，為什麼呢？因為創新不一定是發明新的東西，也可能是對既有的東西提出新的概念與想法，創新這個東西是可以訓練的，我們可以在日常，生活中增加自己的好奇心，要創新就需要一定的靈感，有的人不是天生的，但他們是來自長時間的積累、堅持和一心一意的投入，如果沒有積累跟堅持就不會有創新，創新就像創造一個東西或一件事一樣就比如：在敵人包圍圈裡，那你要如何逃離敵人包圍圈裡呢？或者說如何創造機會！</p>
9	<p>升上2年級以後希望自己可以跑得更快，體力可以更好，希望自己可以透過不斷的練習出去比賽，沒有事就來練習，然後訓練自己的體力，可以不用跑一下下就很累，可以比班上同學擁有更多的體力與速度，而且加了田徑完全不後悔，不但可以訓練自己體力，還認識了很多人；我希望升上2年級以後，我的短跑可以越來越快，長跑體力也很好；不只這樣，我還希望我可以透過練習鉛球然後出去比賽，看看更多厲害的人，看看別人是怎麼推鉛球的，可以學到更多，做得更好，然後也希望這次可以去跑大隊，一直練習一直練習，讓自己跑更快一些，2年級了有很多希望，跑得更快，體力更好，出去比賽，這些不只是希望，也許可以成真，希望不要是夢想，而是自己的榮耀。</p>
10	<p>我覺得專注再任何事上面都是很重要，不論是運動、讀書、做事，只要專注在那件事就不悔一直會分心，就像是一台手機放在你面前，如果你能忍住不去拿起來玩，那你就夠專注，如果無法忍住誘惑，那就不夠專注，相對的，你夠專注就能夠完成更多想做的事情，不會因為不專注就完成不了什麼事然後後悔，如果做一件小事都會分心不夠專注，那以後、未來更是不用說，什麼事情都做不了，就是因為不夠專注，專注的定義是認真不隨便分心，但是有很多人都會分心，這樣並不是專心，所以專注在人生中是很重要的。</p>
11	<p>果決，從字面上的意思就是不考慮，直接決定，但果決有好處也有壞處，好處是可以很快速做決定，不用浪費太多時間，但也有壞處，可能會讓人後悔不已，後悔做出這樣的決定，可能會在未來為過去的自己感到後悔，也可能因為這樣子而內疚一輩子，但也不完全是壞的，畢竟每件事有好處有壞處，果決可以使我們放下執著，不必一味的要求執著，就像結婚這件事，不可能給你一輩子的時間去考慮，也就短暫的幾天，幾個小時，甚至幾分鐘，生活上有很多事情都需要果決決定，不可能所有的事情都可以慢慢拖</p>

12	<p>我覺得勇於表達很重要，就像在課堂上勇於表達意見，不但可以獲得更多知識，而且還可以解決自己困惑的問題，還可以讓自己更有機會表達，變得更加外向，可以幫助自己把問題解決，有了解決的方法，事情也就更加容易處理，不是一味的逃避問題，要找出問題的根本才能解決問題，而發表意見可以增加上台的機會，也許能得到更多答案，不要總是別人在幫你決定，像是逛夜市時肚子餓了，卻不敢跟朋友說，這樣只會餓肚子，而且出來逛夜市也就沒意義，但如果有的話，不但可以填飽自己的肚子，出來逛夜市也就有了意義。</p>
----	---

學生心得

黃 00

1	<p>一人請一個瞎子朋友吃飯，吃的很晚，瞎子說很晚了我要回去了，主人就給他點了一個燈籠，他就很生氣的說："我本來就看不見，你還給我一個燈籠，這不是嘲笑我嗎？主人說：因為我在乎你才給你點個燈籠，你看不見，別人看得見，這樣你走在黑夜裡就不怕別人撞到你，瞎子很感動！理解不同，結果就不一樣，我們要學會換位思考。每一件事用不同角度，就會有不同的見解！有的時候我們我們都沒有錯，只是我們站的角度不同；思考的也不是不同，許多事我們只要換個角度去看會發現很多事會跟你其他的角度來看是完全不一樣的。做人，要懂得換位思考，善待別人。能感受別人的難處，是關懷；能體諒別人的不易，是寬厚；能饒恕別人的錯誤，是大度。生命，是一種回聲。贈人玫瑰，手有餘香。愛出者愛返，福往者福來。</p>
2	<p>見義勇為的意義，可以說是最單純的力量，見義勇為的存在，令我無法停止對他的思考。若能夠洞悉見義勇為各種層面的含義，勢必能讓思維再提高一個層級。我以為我了解見義勇為，但我真的了解見義勇為嗎？仔細想想，我對見義勇為的理解只是皮毛而已。對我個人而言，見義勇為不僅僅是一個重大的事件，還可能會改變我的人生。這種事實對本人來說意義重大，相信對這個世界也是有一定意義的。蘇軾在過去曾經講過，古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有堅忍不拔之志。這段話讓我所有的疑惑頓時豁然開朗。見義勇為的發生，到底需要如何實現，不見義勇為的發生，又會如何產生。</p>
3	<p>既然，當前最急迫的事，想必就是查清疑惑了。儘管如此，我們仍然需要對幽默樂觀的保持懷疑的態度，我們要學會站在別人的角度思考。幽默樂觀的出現，必將帶領人類走向更高的巔峰，假如生活欺騙了你，不要憂鬱，也不要憤慨！不順心的時候暫且容忍；相信吧，快樂的日子就會到來！幽默樂觀對我的意義是所謂幽默樂觀，關鍵是幽默樂觀需要如何解讀。我們要學會站在別人的角度思考，很多時候我們在很緊張很緊繃的氣氛可以用幽默來打破這種氣氛，但幽默不是嘲笑別人說別人什麼這種不是幽默而是人身攻擊，幽默的定義是說自己</p>

	<p>怎麼樣，例如：別人在聊天時，你剛好路過他們卻安靜了，這時候你可以開玩笑的說：我是殭屍嗎？有那麼可怕嗎？怎麼全部都安靜了是怕我吃了你們？大概就能解開這種氣氛</p>
4	<p>在田徑隊裡我感受到一股團隊的感覺，我也在田徑隊裡收貨滿滿滿，成績變好、速度變快、體力也比沒進田徑隊之前好很多很多，俗話說：一分耕耘，一分收穫，現在的成就，就跟這句話一樣，每天的勤奮練習，來打造更厲害的自己，雖然有時候會懶惰不想練，但我並沒有放棄我堅持努力的跑完教練給的課表，不放棄！為田徑隊出一份力，雖然有很多很多的厲害的選手，不過所謂失敗是成功之母，吸取檢驗、學習技巧，來打敗強勁的對手，為鹿草國中爭光~對每個練習都認真對待，堅持跑完，一切都是為了有更好的成就、更好的自己 and 盡量幫助鹿草國中爭光！！</p>
5	<p>熱忱是一種態度，對生活抱著積極的想法，無論是在順境中或逆境裡，都能持續不斷地追求目標，永不放棄，沒有了熱情的生活，就無法完全體驗生活的奇觀景、喜怒哀樂和悲哀離離飽含歡悅的生活，才能讓你的心智正在發揮到極致，我們要學會站在別人的角度思考，思緒要夠清晰，想你的將要的生活和生活的未來，當你根據你的活動和計劃，像揚起你天生的生活和事業一樣強。之後，此時將熱情隨其至，如果缺少你投入的熱忱，在好的學習課程，終究學不會的一部分，要有熱忱與積極的心態！才能完成你想完成的事物！！</p>
6	<p>勤奮對我來說有著舉足輕重的地位，他可以讓人成功、也可以讓人有著積極的心態、能贏取想打敗的人，但我們要嚴肅認真的看待勤奮這件事，生活呢就像是用鬥爭、探索、操勞的火燃自己您，若你偷懶一整天那可能在某個地方、某個角落有人正在艱苦勤奮的練習，目的就是為了超越他人、打敗他人，你看看別人，再想想自己，沒有什麼藉口可以蒙蔽你的懶惰，只有要或不要，你想超越別人，就必須要學會勤奮不懈的努力練習，不能被惰性打敗，戰勝惰性，古人有一句叫一分耕耘，一分收穫，我相信你可以贏的屬於自己的未來！加油吧少年！</p>
7	<p>當我們做人一定要學習的就是,謙虛這樣別人才會對你有很好的第一印象，當然對待別人也是要有禮貌，不管是對於同輩或是前輩我們一定要對他們有禮貌，因為如果你講話沒大沒小的話大家就會認為你沒有教養，甚至會認為你這個小孩的素養很差勁，或是會認為你這個小孩的父母沒有把你教好，謙虛是最基本的事情，如果你待人處事都不謙虛反而很招搖的說自己有多厲害，這樣會讓人家覺得你是一個很驕傲自大的人，大家就不會想要跟你講話了，這是非常重要的事，這可不是鬧著玩，這是給人的一種態度，如果你連謙遜受禮都學不會的話你會在生活上遇到許多麻煩，謙遜守禮 對我的意義，不能不說非常重</p>



	大，這可以顧及到很多事情。
8	<p>在人生的歷程中，創新的出現是必然，可是在我們普遍認為創新就只是製造或發現新的東西，但我個人而言，如果無法打破常規，就會永遠無法獲得新的知識，創新不僅僅是一個重大的事件，還可能會改變我的人生，為什麼呢？因為創新不一定是發明新的東西，也可能是對既有的東西提出新的概念與想法，創新這個東西是可以訓練的，我們可以在日常,生活中增加自己的好奇心,要創新就需要一定的靈感，有的人不是天生的，但他們是來自長時間的積累、堅持和一心一意的投入，如果沒有積累跟堅持就不會有創新，創新就像創造一個東西或一件事一樣就比如：在敵人包圍圈裡，那你要如何逃離敵人包圍圈裡呢？或者說如何創造機會！</p>
9	<p>新學期的新目標是讓自己的學習成績變的更好，然後讓自己田徑上的耐力、速度、成績都提升上去，在國一我對自己的耐力特別的沒有信心，每次 400 公尺、200 公尺的後段都沒有力來維持速度，我 400 公尺的秒數一直卡在 67 秒，不過還好隔離前我的秒數也提升到了 65 秒，希望我能在新的學期讓自己的 400 公尺秒數提升到 63 以上！我也希望我也能在新學期讓自己速度變得更快！打敗其他人,學業的話我希望我可以考的更好！更高！為自己的目標前進！！</p>
10	<p>我們無論要做任何事情都需要專注不管是大事還是微不足道的小事，可能一個不注意就可能讓你順風順水變成非常困難的一個問題，所以無論平常的一些小小的平日的雜事都必須拿多點專注去處理，就像是原本會對的一道題數學題就因為一個單位沒寫到就被扣了那一分，導致對那時候非常後悔沒有去注意到那個小小的地方，那你有沒有想過或許自己在寫完數學題目時沒有到很專注的去檢查每一個小地方呢？所以我對於做任何事情都會非常的專注，不會分心，去想有的沒的！！</p>
11	<p>世界上有許多的問題或事情來讓我們解決，我們面對這些問題時，很多人都會擔心會不會選錯，所以會考慮很久，但我們做事一定要堅決果斷、毫不猶豫的去選擇正確的答案，即使選錯了也沒關係，勇於面對是一件非常好的事情，以前我面對問題時，我會思考許久去想怎麼做才能十全十美，可是想破腦袋也都想不出來，現在我面對問題的時候，會十分堅決的去做選擇並去做的完美，不要就此浪費太多時間去思考有的沒的，相信自己選擇的是對的，這不僅僅是對自己的肯定，也是個挑戰所以果決是一個很重要的事把握好機會！</p>

學生心得

吳 00

1	<p>一件事從不同角度看結果，每個人站的角度不同，理解不同，有不同的看法，採取的策略和行動一致，最終的結果不一樣。這個時候，不管怎樣，學會換位思考，善待他人，理解他人的難處，體諒他人的不易，恕饒恕他人的錯誤。要求的認識和理解，的角度都和自己相同的高度。很多事情，學會換位想，設身處地從對方的角度看問題，想問題，你會發現自己的想法和未必全是正確的。學會換位思考，用各種之間的問題來迎接一個新的趨勢。他們是自己最好的當日。</p>
2	<p>每時每刻，在這個世界的某個角落，總上演?或悲傷，或高興，或憤怒的事情。</p> <p>見義勇為是要我們勇為在對的事，遇到需要且是對的事我們可以勇敢的去做，但壞的事我們沒有必要見義勇為這樣做只是讓做壞事的人受到支持，而讓沒有錯得人對這個社會失去信心，不要讓無辜的人反而更無辜更受傷。</p> <p>在你覺得真正是在做對的事那個才叫見義勇為，而不是因為關係不能覺得做錯事的人是你朋友、同學或家人就永遠都是對的！</p> <p>我們人人都要見義勇為勇敢的站出來幫助需要幫助的人這樣見義勇為四個字才能真正的發揮出來。</p>
3	<p>樂觀是每個人都該擁有的好心態，樂觀積極的人可以讓我們學到很多東西，但聰明的人應該避免由樂觀帶來的盲目，樂觀對於大家的觀點都不一樣！但是在幽默這一部分可能大多數人的觀點都一樣了。在遇到問題是我們因該用樂觀的態度去面對，讓自己保持正面的態度才能夠專心的去解決問題，問題可能也會很容易的解決，能夠在正面態度裡在帶點幽默風趣可能在你處事情時候能夠開開心心的去解決與面對。用最好的心態去看待所有的事情，遇到事情時我們可以用不同角度去看待所有事件你可能會有不同的發現。</p>
4	<p>在練習中難免有些挫折，我才剛加入正在學習這面對挫折，用樂觀積極的態度去做好每件事不管是練習，還是課業都必須去做到自己的目標，有時候真的很累很懶，但是這是自己選的，都必須去做到，希望我在練習中能學到更多，用更多的努力去完成必須做的事！練習田徑不但可以強壯身體、精神充沛的上課，還可以使身體變的更靈活，肌肉更發達，促進血液的循環，還可以紓解一整天不好的情緒，紓解壓力，使自己心情更愉快，而正面的幫助不只這些呢！ 練田徑還可以認識別班的同學，交換彼此練習後的心得，也增加了彼此的情誼。</p>

5	<p>我們如何培養我們的熱枕積極的態度。有著明確的目標。寫下你的目標，清楚地達到目標的計劃，以及達到地目標你願意做的安排。用積極的慾望作為成就目標的後，使慾望成為紀念中最重要的一件事。立即執行你的計劃。</p> <p>並且正確地照著計劃進行。如果你的計劃失敗了，應該再仔細研究一下你的計劃，這樣，只是因為失敗了，計劃必然會發生意外。一定要保持這積極的態度，以及對你的態度使然。保持這無論多麼遙遠的遙遠目標，你都必須以達到定的態度推枕，自我暗示是醞釀的初衷。隨時培養積極的特性，我們就可以對我們的每一件事情，有著積極不懈的態度。</p>
6	<p>勤奮是需要培養的，勤勞奮發是讓自己不在懶惰，不在放棄的決心，學習貴在勤奮，雖然有時也會失敗，但也不要放棄，是讓我們記住：失敗是成功之母。只有這樣，希望之光才會趨散絕望之雲。最後，只要我們堅持勤奮，就能得到滿意的收獲。偉大的發明家愛迪生有一句至理名言：「成功是1%的天分和99%的勤奮。現而見易，天分也許很重要，但更重要的是勤奮和努力。成功的關鍵在於勤奮，勤能捕拙是良訓，一分辛勞一分才，只有勤奮才能取得成功。正說明勤奮可以克服一切困難，戰勝一切，擁有奮發向上的精神是我都都要學習的。</p>
7	<p>我們都要懂得謙遜守禮，不管再做任何的事，在自己沒有把握，或是自己初次嘗試時，都要遵守原本就制定好的規則，就算自己真的在這塊領域有特別的強項，還是要謙虛守禮，不能自大到忘我，也不能因為被誇獎就開始忘我的無法無天。彬彬有禮的人會受歡迎，做事也能順利；粗俗不講理的人則會被周圍的人群所排斥，我的經驗就是個很明顯的例子；記得四、五年級時，喜歡使用粗魯的動作和語言，對於不如意的事情我會以不禮貌的行為來回應，動輒大呼小叫，讓父母非常傷心，好朋友們也漸漸遠離我，因此我變得愈來愈孤單；經過家人及師長的勸導，才驚覺自己的態度是如此嬌縱，行為舉止如此蠻橫，感到非常後悔；升上國一，老師教導我們有禮貌、「說好話」，我也自我要求謹言慎行，希望能夠改掉以往不禮貌的壞習慣；現在，在班上我有許多要好的朋友，即使偶爾不小心「犯錯」，也會虛心改進檢討，努力成為一個謙恭有禮的好孩子，讓父母、師長放心。</p>

8	<p>說到創新我們的時代一直在進步，創新已經變成我們習以為常的事，有創新的世界讓我們變得更方便，我們不能被舊印象影響，以刻板影響和記憶去限制這個東西的發展常常在看美劇的時候，隨時隨地都感覺未來科技感的畫面是充滿驚喜的。就比如說那些美劇當中總是有很多精彩的東西在吸引我的注意力，我不知道為什麼看中國的電視劇的時候沒有這樣一種感覺，也許是因為國產的電視劇在很大程度上都是一種套路吧，其實如果能夠突破這一種套路，能夠帶給人們驚喜的話，我想我也會非常非常喜歡的。</p>
9	<p>我的新學期目標就是希望我做的每件事都有一個目標，花的每一筆消費都可以紀錄下來，開始養成存錢的習慣，希望這次的新開始不是像以前只有三分鐘熱度，在做每件事情前都先三思而後行，不再做一些讓自己後悔的事情，新學期的新希望還有希望自己的成績能夠更進步，不再有任何一點地方出現不該出現的錯誤</p> <p>希望新學期的我可以在田徑練習成長多一點不再像以前的小學妹跑幾圈就累得喘不過氣，在多費一點心思在田徑和國樂在我熱愛的事情中闖出屬於我的一片天。</p>
10	<p>專注是我從小最缺乏的，國小常常上課上到一半走神，或者是寫功課寫到一半開始發呆，很喜歡想東向西的我從小沒什麼有辦法在課業這一方面專注，我發現我只對我自己有感興趣的事物去付出自己的時間，去專注的研究，專注的去探討，現在上了國二的我，即將迎來會考專注與課業這一方面的時間必須要更多，但外界誘惑是在很大常常都寫好計畫表但卻有因為愛玩手機一個不留神就到了晚上。專注非常重要在田徑練習的方面也是只要不專心一不留神就會受傷，我希望打完這片文章未來的能夠更專於當下。</p>
11	<p>果斷了決是對於自己的相信與信心果斷 堅決是我這種龜毛的人很難學會常常在商品店的貨架前猶豫不絕，也常常在很重要的決定前猶豫不絕，自己的感覺很重要 但是真正需要或是真正有用的決定很難讓人決擇，上了國中了我的自主意思越來越強烈，也開始不會猶豫不決了 第一個先接納自己的意見 只要自己喜歡自己不後悔，有時候的猶豫不決是不必的，當我願意越來越尊重自己的決定後我在果斷堅決這一塊變得特別好，果斷的決定，不管結果怎麼樣，只要是接納自己的決定不管哪個決定有多困難，只要是自己果決出來的，我一定去完成。</p>

12	<p>勇於表達是我在進田徑對前做不太到的，別人的意見提出來，就算自己知道有更好的想法，但卻都不敢說出來，覺得有種比沒有好就這樣算了，勇於表達並不是可恥的，在田徑隊裡不會就直接跟學長姐問，不要不問然後才去做錯事，不是只有田徑需要這樣，在現實生活中必須要勇於表達自己的意見，真的很謝謝田徑隊告訴我的必須勇敢表達，大家才能真的知道自己的想法，表達不難但是勇敢很難，勇於表達是真的需要很勇敢也要很小心的，不小心講錯話也不好，勇於表達真的很重要。</p>
----	--

學生心得

吳 00

1	<p>想必大家都能了解將心比心的重要性，而這些並不是完全重要，更加重要的問題是，我們要從本質思考，從根本解決問題，問題的關鍵看似不太的明確，但想必在諸位心中已有了一個明確的答案，不要把將心比心想得太過於複雜，實際上，將心比心的定義很簡單的，替他人想，做個體貼，為人找想的人將心比心的出現仍然代表了一定的意義，將心比心，到底應該如何實現，若沒有將心比心的存在，那麼後果可想而知，其實，若思緒夠清晰，那麼將心比心也就不那麼複雜了，既然，在這種困難的抉擇下，本人思來想去，寢食難安，我認為，對我個人而言，將心比心不僅僅是一個重大的事件，還可能會改變我的人生，徐特立告訴我們，儉樸的生活，不但可使精神愉快，而且可以培養革命品質，這把視野帶到了全新的高度，做個體會他人心意的人。</p>
2	<p>見義勇為是大家都需要學習的，也是大家都要學的真理，在任何地方看到別人被欺負了，都需要勇敢說出來，在學校被欺負的話就要勇敢去跟老師講，在外頭看到別人被霸凌就要跟警察作出求救，不可以眼不見為淨，要當個有愛心的人，但有時候也要判斷自己有沒有那個能力可以去幫助他人，不然到時候有可能幫到忙，或是傷害到自己，每個人對見義勇為都需要好好的深思，不要造成大家的困擾，若能夠欣賞見義勇為的美，相信我們一定對見義勇為改觀，深入的去探討見義勇為，是釐清一切的關鍵。</p>

3	<p>人生中一定會發生許多不幸的事，但是如果你看待這件事的心態是樂觀的，這件事自然而然就會隨著你的心態改變。舉我自己發生過的例子：「有一次我把水打翻了，大部分人這時候會怨天尤人，不耐煩的收拾殘局，但是那次我就拿著拖把清理著那灘水，當作是在把地板拖得更乾淨，所以我的心態是樂觀的。」不要總是往悲觀的方向想，這樣你的心情會更糟；往樂觀的方向想，至少這件事的煩惱會少很多，而且心情也會漸漸好轉。我們都沒辦法改變事情的結局，卻能改變看待這件事情的心態。</p>
4	<p>對這次的主題我很有感觸，因為我其實很喜歡田徑，但因為身體上天生就有缺陷，很常造成許多的運動都不能做，這也讓我很難過 為什麼我和別人不一樣，明明都是同一個身分，為什麼我偏偏是那個最不起眼的孩子，我每天問著自己，看到大家的練習，自己卻什麼都做不好，我很指責自己，罵自己沒用 但是在練習過後一段時間，我發生天生的一些缺陷，好像因為田徑的練習，彌補上了我的缺陷，變得不再像以前虛落，容易不舒服了，我的體力好像變好了，我很開心，我也變得有自信，不再像以前負面，我好像真的成長了許多，也學習到了很多，我超開心的，努力一定會有結果，但可能不是所有中的最好，但在自己和其他人的眼裡我已經很棒很好了。</p>
5	<p>在好久好久以前我似乎聽過一位有名的人說過一句話：即使是孩子，也有一個人格，也是一個獨立的人，這個前提必須明確，孩子決不是父母的所有物，他的人格是構成社會的組成部分之一，這一個人格必須用充沛的愛來培養，這一句話明明對我來說不是那麼的想要去關注他，但卻一直把他給記在心中，這一句話反映了問題的急切性！我們要學會站在別人的角度去替他人思考，熱忱積極對我來說是，積極的態度和積極的思考，有能力的話就要伸出援手幫助他人不求回報，不僅可以讓大家看見你用心、善良的心，還會讓師長對你感到十分懂事，遇到困難或是遇到有解不出來的題目都需要，熱忱積極這樣事情不但可以解決的快，還能從中學到很多知識和有趣的東西，所以遇到問題時不但要熱忱積極還要積極的去解決它，而不是丟在一旁不去理會，選擇逃避，這樣事情不可能會解決，只會一直累積下去，到最後什麼也沒得到，還讓他人對自己的印象感到反感。</p>

6	<p>勤奮這個詞對我說不是一個詞他是一個需要做出行動來證明的 有人總把任何事情都說的非常的好 太可惜都做不到 而勤奮這個東西 不是你做不做得得到 是你本來就要做到 如果你不願意勤儉持家 那在許多人的眼裡你是否在浪費錢 這也只會帶來異樣的眼光 並不會讓他們覺得你特別的高尚 我覺得任何一個人都需要勤奮 不管是在哪個方面 努力做到最好 積極處理 不要總把事情拖到最後 再去處理 解決 這個時候都已為時已晚 後悔沒有用 因為那是自己選擇的 所以每個人都需要勤奮 對自己是有助的 不僅其他人看了喜歡 自己也更喜歡。</p>
7	<p>謙遜守禮對你們來說是什麼，對我來說是一個很有禮貌又謙虛的一個行為，這樣的行為往往給任何人帶來好的印象，許多人說第一印象很重要，我也是那麼覺得，那我們只要打我們自己變得有禮貌、謙虛，那這樣每個人對我們的印象一定不壞。</p> <p>而且每個人的一生中，幾乎可以說碰到謙遜守禮的人、事、物，是必然會發生的事情，謙遜守禮對我來說已經成為我生活的一部分了，因為成為這樣的人才可以討人喜歡，也非常的重要，希望你們都可以從這個詞有所學習或是去改變，讓自己變得更好！</p>
8	<p>我們常常對一個詞去定義它的所有，很多詞也會被我們得錯誤觀念給定義著，慢慢的越來越多人對這些觀念給記得，慢慢流傳了很久，會有人去改變，有人會去創新，但是接受度並不高。那創新這個詞，一定又有人去定義它，但是這並沒有錯，每個人對他的看法不同，也會有許多不同的想法。或許這些想法，碰到另一個跟他想法不同的人又會有一些爭吵，但是不聽聽其他人的意見，自己的見識也不會擴大，我們每個人都要不斷去創新東西，不管是科技 技術又或者事產業，觀念也是非常的需要，我們不要隨便去定義任何一個東西，而是要不斷的去創新，創新自己也可以，打破自己的考試分數，比賽紀錄，都是可以。而「創新」這個詞對我來說是一個很有趣的詞，在每個地方都不同，而創新才能使我成為一個越來越好的人 那我們都要不斷地創新和成長，成為自己心目中的自己。</p>

學生心得

蘇 00

1	<p>每個人都會有有困難的時候，只是有些人可能會把這樣的事情拿來捉弄人、開玩笑，甚至去傷害他人，所以我們要以別人的立場去想，如果今天你是那個被別人捉弄的人，你會開心嗎？就像現在在台灣有個叫挫魚的休閒娛樂，不像傳統釣魚一樣，是直接以鉤子直接把魚拉上來。在人類眼中，是一種娛樂的活動，那在魚眼中，則是一場大屠殺，所以有時候不只是對別人，對其他生物將心比心也是一個非常重要的事情。還有一個例子，就是猶太人大屠殺，那些被希特勒及其他德國人和納粹人所屠殺的猶太人，就只是因為種族歧視而被殺死，如果那時德國人和納粹人有將心比心的心態，就不會造成如此大規模的屠殺。只要有將心比心的心態，就是一個非常好的品德。</p>
2	<p>看完了這篇故事，讓我知道其實有時候也是需要幫助別人，只是要看事情的好壞，這個故事就是一個好的幫助；那壞的幫助，還是不要做為妙，例如：幫助某個人偷東西，甚至像給作業讓同學抄這麼一個芝麻小事，都是壞的幫助。然而好的幫助往往就如雪中送炭一樣，往往都能帶給他人溫暖，只要你覺得是好的，且合情合理，就可以去幫助他人。正義雖然是一個很好的品德，但也要用在正確的地方。舉個例子：有一個綁匪抓走了一個小孩，眾人看不過去，就合力把小孩救回來，而那個綁匪也受到了應有的懲罰。有一顆見義勇為的心，並不是壞事，只是看你用在那些方面，希望現在的人們都可以有見義勇為的品德，讓這個社會產生更多的溫暖。</p>
3	<p>在這個社會上，往往都會有許多壓力，但如果有一點幽默樂觀、正面清緒時，都會給心靈帶來長期壓力下的放鬆。在這篇故事中，車上的人都已經非常不高興時，突然有一個人說了一些話，讓在緊繃壓迫的環境下的人們得到放鬆，就算你在怎麼緊繃、壓迫，也可以用一些幽默或樂觀的想法去面對現在所遇到的問題。當然，當現在的情況不適合讓你開開玩笑時，也一定要記得不要太超過。當我看完這篇故事時，我就覺得偶爾在對的場合、對的時間，開開玩笑也不是什麼大不了的事情，希望我看完這篇故事以後，凡事都可以用樂觀的想法去解決問題。</p>
4	<p>自從加入田徑隊後，雖然剛開始練習時腳很痠痛，但是我不想讓人家覺得我這麼弱不禁風，所以在練習的時候，我都強忍著小腿大腿的痠痛，去面對每一次的練習。當然，也會有受挫的時候，因為我對運動了解非常淺薄，幾乎常常不知道自己應該要做什麼，因此常常被嘲笑。還有因為在田徑隊認識的人不多，我又是一個比較內向的人，所以都沒有什麼人想要理我，讓我感到很孤單，在剛開始練習的時候，我都跑得很慢，但現在，我已經開始有在進步的感覺，有一次，我跑400的時候，主任跟我說：「你有進步了！」讓我感到非常開心，因為那次是我第一次聽到主任的鼓勵。但願在我以後的練習中，也能有更</p>



	好的表現，證明我不會去輸給其他的人！
5	這篇故事讓我知道熱枕積極的好處，雖然說是一種很好的行為，但對我來說，適可而止就好，太過熱枕積極會讓人感到困擾，甚至是不舒服，所以只要可以幫助到他人，就可以不用繼續幫忙下去，在過度幫下去，不只是事情不會好轉，說不定會讓事情變得更壞，舉個例子，阿達有一個黑道兄弟，有一次，他看到他的兄弟被圍毆了，就急著跑去幫兄弟報仇，結果自己也被打了，而且那些打他們的人又再去找他們兩個人。所以不要過度幫忙，有時袖手旁觀，可能是莫愛能助啊！有同理心，更應該要去想想怎麼幫助他人。
6	有一個成語，「勤能補拙」，意思就是就算你有什麼缺陷，或是比較不擅長的地方，只要你肯努力，一定會有所收穫，就像文章裡所說的人，他克服了口吃，成為一個很厲害的演說家，因為他的勤奮，所以完成了夢想。而我最不擅長的，就是數學，但我更加努力的去做數學題，所以我現在的數學已經不算太差了。我在這邊舉個例子，有一位女生，她從小身體瘦弱，但她非常喜歡打球，只不過所有人都覺得她不行，她為了不被眾人看輕，日以繼夜的練習，以及每日補充營養，終於，她在比賽時脫穎而出，完成了夢想。正所謂「一分耕耘，一分收穫」希望我們都以勤奮，去實踐、完成自己的夢想。
7	在社會中，往往都會有非常有禮貌的人，但還是有一些不懂禮貌的人，如果沒有禮貌，在這個社會上，其實是非常難生存的，例如你對你公司的老闆沒有禮貌，你會有很大的機率會被開除，如果你很有禮貌的話，說不定還會加薪水呢！當然，現在的學生也應該要對師長表現出應有的禮貌，如果對師長非常沒有禮貌的話，老師對你的印象也不會多好，甚至還會被處罰，所以禮貌對任何方面，都是非常重要的一環，如果你希望自己能成為一個受歡迎，而且非常受老師喜歡，一定要先有禮貌，沒有禮貌和能屈能伸的精神，必定不成大器。
8	創新，是一種將原有的事物轉變為新的方式推廣，或者是變成一種嶄新且特別的事物。現在的台灣中，就有非常多創新的產物，例如：布袋戲從原本的在廟會時演出，現在會以電視，手機來推廣，或者透過錄影在上傳到各大媒體網站。雖然創新的好處很多，但壞處也是不少的，例如：上面的例子來說，如果完全以錄影上傳影片的話，我們可能不會再看到廟會會有布袋戲的演出，讓原有的特色文化漸漸被遺忘，甚至完全消失。所以在創新過後，也要好好的去維護我們原有的傳統文化，這樣我們的文化才可以在創新以及原有的事物創造多元文化。

9	<p>新學期開始了，也代表著我們醉生夢死的暑假已經結束了。如果要說我的新目標的話，就是讓自己的體能增強，因為我已經變成學長了，總不能一直都是弱不禁風的樣子吧？這樣怎麼能當一個榜樣呢？所以在暑假的時候，我就先去學校跑了幾圈，增加自己跑步的耐力跟速度，以及讓自己的力量不會隨使用在除了跑步用的部位的其他部位，這樣才不會讓自己虛脫到後面跑不動。另外，最近快要國樂樂比賽了，所以我又給自己一個目標，在國樂比賽中拿到好成績，為此，我開始勤奮的練習笙，慢慢抓到那種感覺。希望在還可以練習的時間，讓自己的實力持續增加，讓自己有個完美地新學期。</p>
10	<p>專注對別人來說，看似是一件非常容易的事情，但實際上，它是比任何事情都還要難達成的事情，如果想要非常專注地去做事情，那就得先去訓練你專注的能力，並且不對任何不干你現在做的事情的其他產生影響，我知道這很難，連我自己都很常分心</p> <p>，但如果無法對現在的事情專注，下一步要做什麼自己都不知道，甚至是做錯。我之前就是因為沒有專心在聽，所以根本不知道這件事該怎麼做，甚至是做的一塌糊塗，所以我現在都非常認真地聽，雖然聽了還是要問好幾遍，但至少我有把事情做對。由此可見，專注是現在非常重要的一個素質，如果連專注都做不好了，將來要怎麼辦呢？</p>
11	<p>每個人都會有需要抉擇的時候，可能有些難以抉擇，有些可以像用剪刀剪線一樣可以輕易抉擇，不過某些時候，我們還是要果斷抉擇，稍有猶豫，可能造成無法挽回的結果。雖然嘴上可能說果決很簡單，但真正要去做時候卻優柔寡斷，遲遲無法抉擇結果，就像是女朋友問如果我跟你媽掉到水裡你會救誰這種鳥問題連男方都很難回答，因為不能碰到女友地雷，又不能對老媽棄之不顧，所以最好的方式是不要回答。喔不是啦，是在面對每個問題的時候，一定要會割捨，不要一直猶豫遲遲不肯決定，這樣可能會造成更糟糕的結果，畢竟沒有人會想要兩敗俱傷的結果吧！</p>
12	<p>勇於表達，聽起來好像是一件很簡單的事，但對我來說，卻猶如登天一樣困難，因為我不善於表達，也不敢說出自己真正的想法，如果有人做了一些我討厭的事情，我基本上是不敢跟那個人講，甚至是無視，因為我不敢去表達我真正想要說的，受了委屈也是憋著，不敢說出來，因為我害怕別人會討厭我，所以才不敢說，每個人不敢表達的原因一定都會有害怕會發生的事情，但如果不去表達，怎麼去了解別人真正的情緒，就像你暗戀一個人，不敢告白，但不告白你怎麼知道他不答應，為何不放手一搏，而一定要憋在心裡？如果沒辦法好好表達出來，那可能就會造成嚴重的後果，所以，放膽表達出來，至少不會有遺憾。</p>

學生心得

鄧 00

1	<p>如果任何事情我們都不會去考慮到別人不站在別人的角度去為他人著想的話，我想這個世界因該就大亂了吧！？</p> <p>從前在學校裡有一個惡霸他總是搶別人的東西、欺負同學，然後都不顧及別人的感受，連老師也都沒辦法，直好，他的母親一直向別人低頭道歉，人總是會老的，該來的還是要來，自從母親去世後惡霸就一直後悔，當時我如果懂事一點就好</p> <p>我們所謂將心比心，就是遇事情的時候，能拿自己的心去衡量別人的心，能設身處地的為別人著想，這樣的話，別人也同樣會站在你的角度考慮問題。將心比心表現出了一個人最大的善良和最好的修養。人與人之間，最難的是將心比心，最可貴的也是將心比心。</p>
2	<p>見義勇為顧名思義就是見到別人有危險是挺身而出。可是當一個人沒有能力還挺身而出時，他還談何見義勇為。</p> <p>每時每刻，在這個世界的某個角落，總上演?或悲傷，或高興，或憤怒的事情。而新聞總是第一時間向我們傳遞?世間冷暖。受父母的影響，上國中，我也愛看新聞。畢竟是關心“國家大事”，爸媽不僅沒有反對，反而要我多看新聞，長長見識。</p> <p>有時候見義勇為不一定是正確的必須以當時的狀況去衡量，不是不要去幫忙，而是逞強帶來的可能是給自己更多的麻煩。</p>
3	<p>幽默在人際交往中的作用是不可低估的。美國一位心理學家說過“幽默是一種最有趣、最有感染力、最具有普遍意義的傳遞藝術。</p> <p>幽默是一種我們都該學會的生活哲學，是我們生活中最佳的潤滑劑，滋潤我們的人際關係，拉進彼此的距離，還能讓我們用樂觀、正面的態度來面對生活中的每一個挑戰。</p> <p>每一個特質其實都在孩子的人生中都有其發揮功能的時候，例如當生活中出現難題時，只要試著轉換一下自己的思維，可能就會讓事情豁然開朗。而幽默其實就是這種思維的實現，不管是大人或小孩都必須要學會用另一種角度來面對生活中的難題，那麼，當別人面對困難感到徬徨時，面對悲傷而哭泣時，有幽默感的人反而能健康思考，讓自己保持正面的態度來坦然面對、一笑置之。</p>
4	<p>當大家一起努力練習時，我心裡想.....我也要更努力。雖然有時很累，不過朋友陪伴有家人支持，讓我覺得一點都不辛苦，反而覺得很快樂。加入田徑隊，我不僅把身體練強壯，並且讓我與同學培養默契.....也可以增進人際關係，對我來說簡直是物超所值。</p> <p>從我加入田徑隊的這些日子訓練的很累，但在給我了成就感，雖然這過程很辛苦但擁有著用心的汗水，雖然身帶多傷，但我只想努力做我自己想做的事，雖然很多挫折感，但也努力的克服了，只想為自己的</p>

	<p>目標做該做得是，盡應盡的本分，累，卻讓我收穫很多，不喜歡，卻讓我成長很多，進入這學校，接觸到這個隊，真的有震撼到的感覺，再多的討厭，再多不喜歡，再多感觸，現在卻成了我成長過逞裡最值得回味的階段心酸，往後相信會更好，不只是我，還有大家，在每一個階段都會更進步更加有所成長，大家一起努力一起加油，一起打拼！加油！</p>
5	<p>在純樸鄉下長大的我，從小就需要幫忙家務事、並學習自己動手處理事情，因此個性成熟獨立且不依賴。看見長輩們為了生活及自己的理想腳踏實地的努力，我明白成功沒有捷徑。</p> <p>我的母親對我影響很大，她對任何事情都抱持著不可思議的熱情，很積極、總是正向思考，給予我很大的空間去嘗試錯誤、去自己做選擇。她使我明白，只要對自己、對生命抱持著熱忱，一個正確的態度能夠產生非常巨大的力量。我的求學道路並不順遂，一開始甚至還找不到自己感興趣的科目與可以前進的方向，但是我不害怕從頭開始，那是因為我知道，人生中的一分一秒都不應該浪費，即使遇到逆境都不該服輸，每個挑戰都是讓自己成長的機會，我也因此更堅強、更加倍地付出來充實自己。</p>
6	<p>勤奮，對於我來說並不是一個陌生的字眼，可是在我們日常的學習生活中，然而誰又能真正地做到勤奮、真正地為實現自己的目標而不懈地努力呢？</p> <p>有些人說，我有著一副聰明的大腦，什麼事都能被我輕而易舉地解決。也有人說，只要我掌握了有效的方法和技巧，勤奮與否不是很重要。但是我認為，不論你是否聰明還是你是否掌握了有效的方法和技巧，都需要勤奮、刻苦來實現目標和理想。</p> <p>所以說我們都不要太自大，我們必須掌握有效的方法，這樣做事才不會躡手躡腳，不管做什麼事情，都需要勤奮。</p>
7	<p>謙遜有禮的意思就是謙虛有禮貌，也就是一個人的態度非常的謙恭。一個人如果謙虛有禮的話，就說明他的修養非常的好，說明他是一個非常知書達禮，通情達理，善解人意的人，我覺得這樣的人肯定是受大家的歡迎的，他的人緣也肯定是非常好的</p> <p>謙遜，是做人的一種美德，做人以低調，做事高調，首先是尊重別人，該做的就做，不損害別人利益。</p> <p>所以我覺得不論家境如何，我們都應該謙遜有禮，不能盛氣凌人。工作評價也是如此，當一個能力看起來兩分的人做出八分的成果，等於加了六分；一個看起來能力有五分的人，同樣做出八分的成果，只加三分。讓人覺得「沒想到這麼厲害」、刮目相看的，應該是前者吧。</p>

8	<p>創新是指人類為了滿足自身需要，不斷拓展對客觀世界及其自身的認知與行為的過程和結果的活動。或具體講，創新是指人為了了一定的目的，遵循事物發展的規律，對事物的整體或其中的某些部分進行變革，從而使其得以更新與發展的活動。</p> <p>傳統值得我們繼承，因為它的文化豐富，但在不斷髮展的社會中，我們更要懂得去創新，去發現。傳統讓我們領略到先輩們的辛苦勞作，傳統也要求我們繼承先輩們的美好品德，傳統的生活方式告訴了我們什麼是最不冒險的方式，什麼是最佳的生存環境。讓我們學著循規蹈矩，沿著先人們一路子、踩著前人走過的腳印一步步地到達先輩們給我們的目標。但是，不，是每一人卻願意一味地追求傳統，他們又有新興的一些想法，那就是想要創新。他們確信傳統的路子也是經過創新而通，也是追求冒險的人走出來的。</p>
9	<p>新學期開始了，我要有一個更高的目標，一個全新且完美的學習計劃。老師曾經說過：國中是一個極為重要的階段，絕對不可以有絲毫的放鬆。我的新目標將會像一座大橋，引領我走正確的方向。在上課的時候，我要認真聽講，不做小動作，不和同學交頭接耳，要力爭把老師課堂上講的知識全部印在腦子裡。認真完成老師布置的所有作業，做到一絲不苟，作業要按時完成，不拖拉。</p> <p>我的目標只有一個：每次考試超越前一名的人！困難可以克服，努力就有可能成功。放棄就是失敗，失敗可以接受，放棄就不能接受，寧可拼一下也不可以放棄上個學期，我總結了一下自己的表現，覺得自己做的不夠好。我覺得我們應該做到：上課認真聽講，積極舉手。不遲到、早退或曠課。排隊時不說話，守紀律，聽從老師的指揮。課間不追逐、不打鬧，按時完成老師布置的作業，解題要細心，書寫要工整。不破壞公物、言行要文明！</p>
10	<p>網路遊戲學會控制，網路遊戲是分散注意力的關鍵，學會控制自己玩網路遊戲是很難的事情。學習時，老師不在身邊，自己的注意力總會跑到網路遊戲上，沒有人幫你剋制，只有靠自心的專注。若要控制好對網路遊戲的慾望，就得不斷的把重心移到學習上。古人非常講究的是自己的言行與舉止，要想做到這些就得不斷地剋制內心的想法。而專心專注於學習成績纔會好，學習才會有力量，不斷的把自己對網路遊戲的快樂轉移到學習上才能成績過人。</p> <p>專心專注，才能不斷進步。沒有人會提醒你上讀早讀，老師不在身邊，自己不在學校，必須有強大的自己剋制欲，才能使自己的生物鐘跟學校相似，專心做一件事可能不會成功，但，專心專注於學習才能更進一步。</p>

11	<p>想要成功，掌握機會是關鍵可是機會總是稍縱即逝，因此，對機會要命快果決，立即行動但果但多半取決天性，若知道自己容易猶豫，要強迫自己做出決定，並設定時限，期限內做出決策下不瞭決定，大多數都是訊息不明，以致無法判斷，一定要限期完成訊息收集，快速比較分析利益最大化及可能傷害最小化，遇到對的事，立即去做，一分鐘都不要後悔，遇到錯的是，立刻放棄，一秒都不要猶豫。</p> <p>透過不斷的嘗試，不斷修正，才能找到正確的方向坐在原地空想，的確免去了風險，但也錯失了成功的機會「快快做」、「快快錯」事面對未知世界唯一能找到答案的方式，在自己可以承受的風險範圍內，不要專注在損失，損失的只是「可以承受」的金錢，而學習到的智慧，甚至是成功機會，是無可衡量的價值。寧可每年多花一些錢去學習，以換取對未來的創新想像，做錯了只要改變即可，這就是所謂的果決。</p>
12	<p>勇於表達自己，即是敢於表達自己的理念和滿足自己的需要，在待人接物的過程中，令自己感到舒服之餘，亦不會損害他人。假如我們不維護自己的行為，只是為了滿足他人的要求，而否定或犧牲自己的需要。在另一極端上，我們會作出侵略性的行為，即是設法去控制他人，甚至犧牲他人以滿足自己的慾望。</p> <p>其實，無論是在生活還是在工作中，主動、大方地表達自我都是有效溝通的先決條件。因此，我們需要隨時把握住轉瞬即逝的表達機會，學會表達自我、說服他人的方法和技巧，勇於向別人推銷自己，勇於表達自己的觀點。</p>

學生心得

黃 00

1	<p>這個主題，我覺得你給別人做什麼事情，別人也做同樣的事情，你就生氣，別人就不能生氣，所以要體諒別人的立場。生活本來不容易，當你覺得容易的時候，肯定是有人在替你承擔屬於你的那份不容易，生活經常換位思考，珍惜才配擁有。很多時候，我們總覺得別人不理解自己，或是身邊的人太過討厭，這都是因為我們不懂得換位思考。我們各有各的生活，也各有各的艱難。學會換位思考，將心比心，感受別人的難處，理解別人的不幸，體諒別人的不易，是一種善良。世界上沒有絕對的對和錯，是看問題的角度不同，答案也會不同。</p>
---	---

2	<p>我以為我了解見義勇為，但我真的了解見義勇為嗎？仔細想想，我對見義勇為的理解只是皮毛而已。回過神才發現，思考見義勇為的存在意義，已讓我廢寢忘食。生活中，若見義勇為出現了，我們就不得不考慮它出現了的事實。這是不可避免的。若發現問題比我們想像的還要深奧，那肯定不簡單。要想清楚，見義勇為，到底是一種怎麼樣的存在。見義勇為因何而發生？而這些並不是完全重要，更加重要的問題是，在這種不可避免的衝突下，我們必須解決這個問題。白居易曾說過一句意義深遠的話，日出江花紅勝火，春來江水綠如藍。這句話讓我們得到了一個全新的觀點去思考這個問題。</p>
3	<p>幽默樂觀是人和人之間交流的重要元素之一，做一件幽默樂觀的事情可以讓人從無聊、尷尬或心情不好變成開心快樂的，所以做每件事都要用幽默樂觀的心情去做。幽默樂觀是可以把負面的事轉成好的事也可以讓別人的心情變好。在生活中有很多東西都是可以用幽默樂觀來解決事情的，也可以用幽默樂觀減少爭吵，所以以後要幽默樂觀比較好。如果在生活中缺少了樂觀，做事就會很容易的就放棄，所以做事都要以樂觀的心去面對，才會比較容易成功，所以要以樂觀的心態去面對每件事情，事情才不會無聊。</p>
4	<p>每次的練習會遇到很多不同的練習，我們也會遇到自己不擅長的運動，但我們都要盡全力的練習，讓自己變得更好，練習時，遇到自己比較不會的運動和身體狀況，但我們都要努力的去做到最好，就會慢慢的進步，我覺得讓不會的運動變得更好，田徑可以讓自己的壞心情，把壞的變好的心情，也會交到新的朋友，讓我增加彼此友誼，我在田徑裡學到了很多的不同的方法，我沒有跑得很快，但我會努力的讓自己變得更好，我收穫到了讓自己跑步時不會馬上就很喘，學到很多姿勢，在暖身也不會讓自己受傷。</p>
5	<p>無論在好的困境或不好的困境，都有持續的追求自己的目標，永不放棄，只要帶著熱忱的心做事情，都會有好的結果，自己要有熱忱積極的心態，會想辦法解決問題的困難點在哪，抓住問題的關鍵，在關鍵找出答案，別人遇到困難時，也會伸出援手，幫忙他的問題，面對這些問題時，自己也會遇到，別人也有可能來幫助你、解決你的問題，要有熱忱積極的心態，他對你的幫忙，你也會對他的印象很好，失去了熱忱，就不會積極的找出問題，這件事也違法完成，正向積極、擁有開朗的心境，持續抱持這樣的想法，即使身處時運不佳的環境，也能跨越難關，對於有能力的人，服務不是決定於自己想不想去實行，而是一種責任，必須完成的責任。</p>

6	<p>做事前，不要總想著是否能成功，既然選擇了遠方，就要直面。每個人在抵達成功之前，都可能經歷寒風冷雨。做事情的路途中注定無法拒絕泥濘，要想實現理想，就必須勇敢的追尋，勤奮的探索。如果有了想達成的事情，一定要堅持到底，不要做到一半就半途而廢，很多人都因為想做的事情沒有成功，就半途而廢，對未來也沒有幫助，也浪費了自己的時間，每個人都有自己擅長的事情，很快就完成，但如果遇到不擅長的就放棄，這樣也不會有結果，一定要堅持下去，把事情做到好，對一個人也是一樣，他跟你說的事情也要完成，不要沒有完成，就被別人討厭，這樣就失去了朋友，每個人都有需要完成的事情，一定要努力不懈的把事情做完。</p>
7	<p>每個人都會跟別人說謝謝，在你需要幫助到時候幫你，你就要表達感謝，在很多不同的幫助下，會跟不同的人說謝謝，要從自己先做起，這是每個人應該要有的態度，起床跟父母說早安，遇到老師要問好，坐公車時，座位禮讓給行動不方便的人，常常說請、謝謝、對不起，讓自己變得更好，要學著謙虛，如果不謙虛，會讓別人覺得你是一個很驕傲的人，別人會不想理你，我們也要對長輩有禮貌，沒大沒小的行為，會讓別人覺得你是一個沒有教養的人，要讓自己成為有教養的人，要感謝自己的家人，是因為從把你生下來到現在，已經不知道受了多少的苦，把你養大成為一個謙虛、有教養、會感恩得人，不是給你成為一個不好的人。</p>
8	<p>我覺得創新是進步最大的動力，有許多的方式，發現、發明、改良等，創新是自己在無數次的努力下，而創造出新的東西，在世界上獲得更好的生活品質，自己在生活中有可能做的事情，會創造出新的東西，讓別人做事情可以更方便，創新是要多次的嘗試，不斷的改良，而在世界上讓別人使用，創新的概念必須要在對的時機才會讓大眾接受，創新是更進一步，如何能在原有發明上加以變革，提升、加強這項產品品質，創新也要能夠滿足消費者的需求，如果消費者不喜歡，也是要一直的改良，讓消費者有個好的產品，創新是從一個小小的東西，一直的嘗試不同的用法，在這個世界上有很多的人創新出不同的好東西，讓我們有東西可以使用。</p>
9	<p>每個人定了自己的目標，要是自己可以完成的，目標一開始是本來不拿手的，是一直反覆練習，一直做的，從開始到終點是要一直持續的過程，有可能到最後會成功，在過程中也有可能會失敗、會想放棄，我們可以在失敗中找到另外更好的方法解決，在新的學期裡，每個人都有新的目標，我的目標是讓自己的體力更好和跑得更快，我覺得我可以在練習的時候，可以更加的努力，跑步姿勢要正確，做更多對跑步有效的訓練，體力可以做適度的運動，上網查看看對自己目標的方式，對自己更有幫助，能把自己的目標完成，在這學期裡，讓自己變</p>



	得更好。
10	<p>透過專注的思想，你可以心想事成，你可以藉由思想大大增進你的效率力量，只要建立了正面的心態，就能發揮出潛在無限的可能性，我們得到成就是心的力量，我們必須利用我們每一個的心力，喚起耐心、毅力、不屈不撓的力量，做最有效的利用，而毅力是成功的第一要素，我們必須毫不間斷的集中心力，堅持下去，天底下沒有不可能完成的事情，只要你專注的做那件事情，一定能完成的，專注也是要訓練的，如果你旁邊有個吸引你的東西，像是手機，就會忍不住一直看，你要做的東西就不會完成，所以專注要訓練，一直的練習專注，你就不會分心，就能把事情完成，所以專注是對每個人很重要的。</p>
11	<p>猶豫不決是人類普遍存在的一種心態，是一種心理障礙。猶豫不決的人遇到事情，總是會思前想後，拿不定主意。他們會反覆比較、權衡不同的答案，最終卻也不能下定決心。這樣的人做起事情來總會趕不上那些果決的人，因?他們往往在猶豫中錯失最佳時機，最終失去成功的機會。克服猶豫不決就是克服人的心理障礙。不去計較成敗，找到一個方向，堅持不懈的努力下去。即使走錯了方向又如何，起碼你已經邁出了第一步，積累了可貴的經驗。克服猶豫不決的心態，做一名果決的人，不計較成敗，不在乎他人眼光，選擇好了自己的路，就努力走下去，總有一天會走向成功。讓自己做出決定，不在退縮，勇敢直前。</p>
12	<p>無論是在生活還是在工作中，主動、大方地表達自我都是有效溝通的先決條件。因此，我們需要隨時把握住轉瞬即逝的表達機會，學會表達自我、說服他人的方法和技巧，勇於向別人推銷自己，勇於表達自己的觀點。勇於表達自己內心的想法，先得正視自己，相信自己，看清楚自己的弱點之後，找出自己的弱點之後，才有辦法改正，如果只是對自己的弱點視而不見，或者是不願意正視自己的不好的方面，那麼自信從何而來。在每個人遇到困難時，會不敢的說出來，而自己承受，這樣就沒有解決困難，所以要勇敢說出你遇到的困難，別人就可以和你一起解決問題。</p>

學生心得

施 00

1	<p>將心比心，對老師來說是一種尊重，對朋友來說是一種信任，而對父母來說卻是一種感恩和孝敬。在我們生活中，有多少事值得我們去注意：撿起一片瓜皮，清潔工多一份笑臉；和夥伴發生矛盾，和平解決，讓我們的遊戲更加歡樂；?父母做一件家務，讓他們臉上的皺紋消除一層。</p> <p>以前，我上課不認真，班幹部提醒我，我也不理睬，但我現在會換位思考了。老師也常和我們說要換位思考一下，老師的心情是怎樣的。可我以前總是不理解。</p> <p>看似簡單的“將心比心”卻包含?深義，沒有了人與人之間的將心比心，就不可能會有人與人之間的貼心來往。</p> <p>將心比心，讓生活更加和諧，讓人類造福世界。</p>
2	<p>世上事有善有惡，有美有醜要問我最欽佩什麼？見義勇為便是看到正義的事情奮勇的去做</p> <p>見義勇為是中華民族的傳統美德，自古就有路見不平，拔刀相助的俠義情懷，就有捨己為人，扶危濟國的無私精神。見義勇為是中華民族的傳統美德，義勇二字，撐起了中華美德的一片天</p> <p>見義勇為的英雄事蹟總是不絕於耳，只要一有這種事情發生，各大報張和網站就會大力宣傳，這種想體現社會存在正義的一面的方法是對的，但總能從這些報導中看到一些誤區。像初中生勇救同伴溺水而亡這種報導，我個人認為就不應該推崇。這些孩子在救人的那一剎那，他們肯定沒經過太多的思考，他們只是覺得不能眼睜睜的看?一起的玩伴被水吞噬，他們肯定沒有考慮到萬一他們出事，他們的父母將會怎麼樣悲痛欲絕，他們的這種行為會被別人怎樣評?等等</p> <p>如果社會的罪惡是靠手無寸鐵的公民去見義勇為來維護的話，法律和執法機關就沒有存在的意義了！見義勇為應該是一種風氣，是一種美好的道德要求，提倡無可非議。但前提依然是，保證自身人身安全</p>
3	<p>做任何事情，都需要一個樂觀的心態。樂觀的心態，能幫助我們更好的完成自己的目標。</p> <p>我喜歡樂觀的人，但我並不是一個樂觀的人。遇到事情，我首先想到的是如果這件事做不好怎麼辦，做這件事的過程中會遇到什麼樣的困難。這些消極的想法，就為自己做事情，設立了很多的包袱和障礙。如果在做事情之前，我能以一個積極樂觀的心態去面對，那解決事情應該會更容易更簡單。所以，不管做任何事情，都要有一個樂觀的心態。</p> <p>心態很重要，有時候決定成敗的往往就是我們的心態。這就是為什麼我們不在意一件事情的結果，放鬆心態去應對的時候，往往會得到一個令人滿意的好結果。學生考試也是這樣的道理。考試前，如果你很在意考試的結果，整個考試過程中過度緊張，往往得不到好的考試成</p>

	<p>績。相反，不去考慮考試成績，以一個積極樂觀的心態去面對，做好過程，自然而然就會得到一個令人滿意的結果。</p>
4	<p>在學校練習時 我覺得有時開心 歡樂 有時傷心難過 在練習在痛苦也要吞下去 我在加入田徑隊的這段期間 剛開始我瘋狂被罰課表 因為衣服都沒帶 在跑課本時 我好幾次都不行了 放棄了 但主任對我說了幾句話後 我還是站起來繼續跑 儘管時間沒過 但還是得跑完 這是一種意志 一種堅持 後來慢慢的 我開始調適進去田徑裡的生活 讓自己習慣這種訓練 當作自己的磨練 或許不能變的多厲害 但至少認真吧 或許因為我的努力 可以出去比賽 最後一名也沒關係 這最少是一種經驗 體驗 沒有開過世面 以後要出去比賽要得名也是難 多多累積經驗 這樣練習也不會沒有用了</p>
5	<p>我們都曾在不同場合聽到某人說：“我有一個好訊息。”這時所有的人都停下手裡的工作望他，等他說出來才罷。好訊息除了引人注意以外，還可以引起別人的好感，引起大家的熱心與幹勁，甚至幫助消化，使你胃口大開。因為傳播壞訊息的人比傳播好訊息的要多，所以你千萬要了解這一點：散布壞訊息的人永遠得不到朋友的歡心，也永遠一事無成，只要滿足別人的這項心愿，使他們覺得自己重要，你很快就會步上成功的坦途。它的確是“成功百寶箱”里的一件寶貝。這種做法雖然很有用，但懂得使用的人卻很少。</p>
6	<p>人大部分是很仁慈的，但是社會卻是殘酷的。這是個絕對不容鬆懈的世界。即使你很有錢可那有什麼用呢。即使你貧窮那又怎樣呢，只要有手有腳那你就可以活下來。那是因為什麼呢，那就是因為他們的勤奮與懶惰，如今的社會是一個弱肉強食適者生存的社會。你懶惰的話那你就在這個社會難以生存，勤奮的人就可以很好的生活正所謂勤能補拙嗎。只要你肯努力那有什麼難呢勤奮與懶惰本來就是一個反義詞也相差不多可是實際上它們實在相差太多了，勤與懶那是每個人都難以逃脫的一個命運很多人都是因為它們才會崩潰有的能成功大部分就是因為它們造成的，它們本來就是正反兩面的可是為什麼會有這樣結果呢？那是我們造成的。</p>

學生心得

王 00

1	<p>每個人都會有自己的想法和意見，我們得要去衡量別人的感受和意見不要只是只憑自己的意見而已，在日常生活中常常會發生和別人意見不同的時候 但我們不能去要求別人一定要照著自己的意思走，而是要多多傾聽別人的意見 說不定反而會有新的收穫或者是認為別人的想法比我們還要好，我們要懂得去尊重別人，要學會換位思考 說不定會有更好的收穫等... 並且大家也都站在不同的角度去思考，而如果我們去強迫別人一定要都站在自己的立場 而不去為他人著想，我覺得即使我跟大家的意見不同但我們還是得要聽聽別人的意見我們可以把別人的想法和意見拿來做參考和對比，從別人的意見去調節自己原本的意見 而去讓自己更加進步.所以我認為將心比心很重要 要學會去站在不同的角度思考 並且為他人著想。</p>
2	<p>在我們的日常生活中，我們極少遇到見義勇為的事情，幾乎可以說是不可可能會發生的事情，而因此我呢也不大了解見義勇為的事情，但我們在書裡面的故事，或者是電影裡...等，常常會看到主角看到有人受欺負而去幫忙的劇情，而我覺得有時候會為了別人而去冒著生命危險的去幫助別人會讓我覺得很好，並且讓我覺得非常的敬佩，而有時候在日常生活中我們遇到一些事情的時候我們也會希望別人也可以見義勇為的幫我們，但現在幾乎是沒有人會為了別人而去冒著生命危險的人，最讓人覺得厭惡的可能就是，明明幫助了他人又要被誣陷。</p>
3	<p>我認為我們要以幽默樂觀的態度去面對生活中大大小小的事情，用好的方式去做每件事，自己的心情也不怎麼會差 反而還會好，而不是遇到困難就逃避，用負面的態度去面對各種事情，這樣說不定到最後事情也不會做好反而還會給自己的心情帶來了負面。而這個時候如果是我呢在生活遇到一些事情或麻煩時我會盡量不要去以負面的情緒做事情因為這樣說不定會帶來更多的麻煩和事情，而我認為我們做事情要用正向的情緒去思考這樣做完事情不僅會鬆一口氣說不定心情也會更加的好。</p>
4	<p>加入田徑隊後我的體力和跑步速度全部都有了大大的提升，雖然加入田徑隊的時間還沒有說很久，但我的收穫卻是很多，剛加入田徑隊時什麼都不知道，但到了後面主任教會了我們怎麼樣可以讓我們的跑步速度提升讓我們的體力變的好一點，雖然每次練習完都會很累腿很酸但我覺得這是值得的。在練習的這段期間每次的練習對我來說非常的累，有時候只是光熱身我就都會覺得很累了，但我卻覺得我就算很累我也是值得的因為在練習的途中可能會發生一些事情但我認為這很正常，跑田徑一定都會有受傷的時候。練習的這段期間我很謝謝主任對我們的練習，用心的帶著我們練習讓我們成長。</p>

5	<p>在人生中我們會遇到很多的事，不管簡單還是困難，而我覺得保持熱忱的心態很重要，如果總是以負面的心情去解決不管做什麼事都覺得不開心不想完成，自然效率會變低，無法將事情都完成。例如：在學習的時候我一定會保持著熱忱積極去面對，如果只是保持著消沈的心情去面對反而會做不好不是嗎，對自己有些要求規劃好自己的人生，遇到困難想辦法解決或者調整好心態再去做，不要因為怕學習很累就放棄。所以我認為保持熱忱積極的方式去做會好很多，總比保持著一個低落的心情去面對反而會把事情搞砸。</p>
6	<p>我認為在日常生活中勤奮努力是一定需要的，畢竟碰到一些困難的事情不可能只是逃避而已，我認為在在日常生活中會遇到許多事情一定也都會有失敗的時候，但如果我們只是失敗就逃避或者是放棄那恐怕我們只會重複在失敗和逃避當中。</p> <p>我認為在遇到失敗還可以繼續努力堅持下去的並不多，有很多人只要遇到一些失敗就會放棄，而我卻不會認為這樣是對的，我在遇到任何困難我並不會放棄也不會覺得氣餒，我會選擇勤奮努力就算會一直失敗也一樣失敗並不會持續很久，最重要的是我們有沒有在勤奮練習。</p>
7	<p>每個人都要禮貌的尊重別人，別人幫忙你做事情我們要懂得感謝，而不是覺得理所當然的就這樣過了。</p> <p>例如：同學之間有有一點困難我們要懂得互相幫助，在路上遇到需要幫助的人也應該要伸出援手，不要只是在那邊看。</p> <p>同樣，做人也要謙虛，不要覺得自己是最厲害最完美的，也不要永遠活在自己的世界裡不去接受別人的想法，覺得自己都是對的，應該是要更努力的向上，從別人身上學更多，欣然接受別人對你的看法，因為沒有一個人都是十全十美的，有自信是一件好事，但過度自信在別人眼中你都很驕傲自大。</p> <p>我認為學習謙虛是件非常重要的事情，如果因為自己覺得不管做任何事都是對的，反而一直說自己非常的厲害，有可能會被人討厭，學習禮貌也很重要，不管是對於同輩或是長輩都要有禮貌，如果自己講話沒大沒小的話大家一定會認為你沒有教養。所以我認為做人需要謙虛，並且有禮貌，大家才會想跟你做朋友。</p>
8	<p>創新就是創造一個新的東西，並且體驗別人沒有體驗過的東西。創新不是代表著個人的東西，而是整個世界的東西，我認為創新的力量非常強大，每個人都可以創新造自己想要的，但前提是你願意去創造，創造東西時一定會有比不上別人的這個問題，但那只是暫時比不上別人而已，既然比不上別人那就應該要更努力，不要只想著去抄襲別人的，我們可以看別人的當作參考，但絕不能去抄襲別人的，而是要用創新的證明自己有多麼努力，創新可以改變一個時代，可以讓時代更進步，我認為如果沒有了創新，世界就會變得很單調，並且永遠一</p>

	<p>樣，世界也不會那麼豐富多彩，社會也不會變得更進步。就像如果沒有人創造第一架飛機，我們現代的人們就只能花很多的時間才能到達自己要到的目的地，相同的道理如果沒有人們創新社會也只能永遠停在原地不會改變。</p> <p>我個人認為想要讓社會進步，我們就是要努力的去創新，把原本舊的事物換新的，不管是人還是物，我都認為要時代走。</p> <p>所以在這個世界上要嘗試去創新，因為只有敢創新才有不同的結果，生活也才變得便利 美好。</p>
9	<p>暑假結束了，我升上二年級了，我已經非常的了解學校有什麼樣的規定，也得要做好榜樣給學弟妹們看，新的學期換了許多的科任老師，希望在換新老師的同時我們可以學習的更多不同的知識。</p> <p>已經開學了，不可以再跟暑假一樣很晚睡覺很晚起床，要早睡早起，才会有精神上課，上課時也應該要認真聽老師教的知識，而不是只顧著自己做自己的事，老師指派的作業要按時繳交，回家也不能就只是玩手機，要做好複習讓成績可以保持很好。我認為時間過得很快，一轉眼間我已經國二了，相信在不久很快就要會考了，會考考的範圍很廣，所以我現在就要認真的學習，慢慢累積，到時候讀才不會太辛苦，也要多做題目，這樣成績也不會太過難看，希望在未來的每個階段，我可以一直保持著最好的狀態，讓成績更好，讓自己更優秀，我也需要更努力，盡自己所能，將所有事情做到最好，也讓我的生活過得更充實。</p>
10	<p>我個人認為一個人做一件事情都要專注，一心一意的做一件事情不讓自己因為其他事情而分心，有時能事半功倍，也可以提升作品的品質。我個人認為在專注的前提是要鍛鍊自己的專注力，如果常常因自己分心而沒有把事情做完，是代表我們的專注力不足，但在練好專注力的前提是自己有沒有那個心想要去做那件事情，如果你不想做那件事情那想必然我們是一定不會想去做這件事情的。而我認為如果別人做得到專注那我必然也能做到，但是看自己的心意，如果不想做，我們也不可能會想著去做，而只會去想著等等要去做什麼，我認為如果我們想解決無法專注於一件事情上的原因，那我們就得要從本質去思考，從根本解決問題。</p>
11	<p>在日常生活中我們一定會遇到需要慎重考慮的事情，在生活中，如果果決出現了，那我們就得要去考慮到底要選擇哪一方，</p> <p>我們得要去慎重的看待，不是以那種反正就隨便一個就好了，想必大家一定都會遇到必須果決的事情，我認為我們得要從本質去思考，以上課和玩耍的例子來講這兩個截然不同的事情想必大家剛看到字就已經做好了決定，但是，以後的發展我相信我們是都沒有想過的，那何必不直接從一開始果決的時候就去想以後的發展究竟會如何，我相信</p>

	大家在乍看之下都認為自己已經了解到果決真正的意思，但而後會發現其實我們真的有了了解了嗎。
12	<p>在日常生活中我們遇到任何問題可能都會選擇去逃避或者是保持沈默，我認為我們要勇於表達自己內心的想法，而在日常生活中我們就得要在日常中不斷學習思考，判斷，表達…等，不論我們是在學習還是工作，我們一定都得需要學習表達，將自己內心真正的想法講出來，也許對我們有所幫助，而不是只是一直沈默，而到最後讓別人幫我們做決定，而是要我們自己去主動思考並且表達。而在藉由每一次的表達讓自己可以長出相信自己的力量，而成為自己生命的主人，而不是都只是讓別人幫你決定事情。</p>

學生心得

黃 00

1	<p>生活中，每個人做人做事都會有欠考慮的時候，都會有做得不好的地方。沒有誰是十全十美的。對於他人的做人做事方面，要學會換位思考，將心比心，尊重別人，以一顆寬容的心去對待別人，這樣人生才會更美好。</p> <p>相互尊重是人與人交往的基石，也是重要的美德。尊重別人就是尊重自己，善待別人也等於善待自己。當你尊重別人，給人以溫暖和包容，懂得「感同身受」和換位思考，懂得尊重別人的選擇和決定，別人也會用同樣的方式對待你，我們同情他</p> <p>就是學會站在別人的角度看問題，處在別人的立場做事情；就是設身處地為他人著想，想人所想，理解和包容別人，尊重他人不要只想著自己</p> <p>有哲人說過：「要以責人之心責己，要以寬己之心寬人」</p>
2	<p>世上事有善有惡，有美有丑。要問我最欽佩什麼？我最欽佩見義勇為。何為見義勇為？見義勇為便是看到正義的事情奮勇的去做，生活中我們就應該打破冷漠，相互幫助，面對壞人壞事不應苟且，這是良心本分見義勇為不是不對，但前提應該是保護自身的安全。消防隊員在救人的時候都知道怎樣來保護自己，因為他們如果連自己都保護不了的話又如何去救別人？見義勇為可能會遇到危險，但是值得表彰的行為，每個人都要有一種對他人身處危險的時候伸出援手幫助的責任和使命感，所以我們先看好自己可不可以再去幫忙但如果自己都做不到就不要去幫別人</p>
3	<p>樂觀的人像太陽照到哪裡哪裡亮這就是樂觀的人帶給別人的正能量我喜歡樂觀的人但我並不是一個樂觀的人遇到事情我首先想到的是如果這件事做不好怎麼辦做這件事的過程中會遇到什麼樣的困難這些消極的想法就為自己做事情設立了很多的包袱和障礙如果在做事情之前我能以一個積極樂觀的心態去面對那解決事情應該會更容易更簡單所以</p>

	<p>不管做任何事情都要有一個樂觀的心態很重要有時候決定成敗的往往就是我們的心態這就是為什麼我們不在意一件事情的結果放鬆心態去應對的時候往往會得到一個令人滿意的好結果就像田徑一樣我們不要用不開心的心態去面對這樣只會更糟糕每件事我們都要好好面對如果是被罵或者會讓自己情緒失控我們都要往好處想</p>
4	<p>田徑可以讓我跑得更快也可以讓我的未來更好，但是我一直跑都還是很慢，我很希望我可以跑得更快，但每次都沒有，我覺得我更要努力和堅持，讓我變得更好也對未來的我會更好。還沒疫情時我放學都會留下來一直練但還是跑不快，我真的很希望可以跑得比以前更快，我對田徑是很崇拜的，我覺得為什麼大家可以跑得這麼快，希望以後我跑步就算只快1秒多我都會很開心，不要都沒快還一直卡在那邊，但我覺得加入田徑可以練習到很多東西也對未來好進去雖然說很累，但我覺得很值得加入田徑還可以比賽如果比賽是得全國還可以保送去想要的學校。</p>
5	<p>對於熱忱積極，我們不能不去想，卻也不能走火入魔。魯迅說過一句富有哲理的話，社會上崇敬名人，於是以為名人的話就是名言，卻忘記了他所以得名是那一種學問和事業。這啟發了我。需要考慮周詳熱忱積極的影響及因應對策。王維曾提出，坐看紅樹不知遠，行盡青山不見人。這段話雖短，卻足以改變人類的歷史。經過上述討論，其實，若思緒夠清晰，那麼熱忱積極也就不那麼複雜了。每個人的一生中，幾乎可說碰到熱忱積極這件事，是必然會發生的。聖西門講過一段耐人尋思的話，為人類的幸福而勞動，這是多?壯麗的事業，這個目的有多?偉大! 這句話看似簡單，卻埋藏了很多深遠的意義。</p>
6	<p>謹慎地來說，我們必須考慮到所有可能。老舊的想法已經過時了。謝覺哉曾經提過，做事，不止是人家要我做才做，而是人家沒要我做也爭著去做。這樣，才做得有趣味，也就會有收穫。但願諸位理解後能從中有所成長。勤奮究竟是怎麼樣的存在，我們要學會站在別人的角度思考所謂勤奮，關鍵是勤奮需要如何解讀，這必定是個前衛大膽的想法，這是不可避免的。就我個人來說，勤奮對我的意義，不能不說非常重大勤奮對我的意義，不能不說非常重大。勤奮，到底應該如何實現。由於每個人都不得不面對這些問題。在面對這種問題時務必詳細考慮勤奮的各種可能。</p>



7	想必大家都能了解謙遜守禮的重要性。了解清楚謙遜守禮到底是一種怎麼樣的存在，是解決一切問題的關鍵。如果別人做得到，那我也可以做到。若到今天結束時我們都還無法釐清謙遜守禮的意義，那想必我們昨天也無法釐清。看看別人，再想想自己，會發現問題的核心其實就在你身若發現問題比我們想像的還要深奧，那肯定不簡單。我們不得不面對一個非常尷尬的事實，那就是，總而言之，所謂謙遜守禮，而這些並不是完全重要，更加重要的問題是，話雖如此，儘管謙遜守禮看似不顯眼，卻佔據了我的腦海。
8	我們都有個共識，若問題很困難，那就勢必不好解決。創新的出現，重寫了人生的意義。創新因何而發生？謹慎地來說，我們必須考慮到所有可能。如果仔細思考創新，會發現其中蘊含的深遠意義。每個人都不得不面對這些問題。在面對這種問題時，務必詳細考慮創新的各種可能對創新進行深入研究，在現今時代已經無法避免了。就我個人來說，創新對我的意義，不能不說非常重大。我們要學會站在別人的角度思考。我們一般認為，抓住了問題的關鍵，其他一切則會迎刃而解。現在，正視創新的問題，是非常非常重要的。因為，字嚴相信，進學致和，行方思遠。帶著這句話，我們還要更加慎重的審視這個問題。
9	這年我的目標是考試可以考的比較好，其實我覺得只要有比上一次的進步這樣慢慢進步就可以了至少不要都沒進步，但想的都很簡單做起來非常難所以我不指望一次進步很大只要有進步一點點我就很开心了。雖然我依舊在混，但因該多多少少還是有學到一點我覺得田徑也可以進步一些我跑步是非常慢的但有比以前好很多，我覺得慢慢進步比一次進步很多好但我們要堅持練習中途放棄一開始努力的都會白費，所以我們做每件事情都要努力堅持跟進步但如果沒有進步可以慢慢來但最主要也是要堅持努力如果這兩個做不到基本上就是白練，但身體如果不能承擔的護就不要硬練下去，身體健康也很重要，也要一定的讓身體休息。

學生心得

沈 00

1	<p>我認為如果我們在生活中多一點將心比心的感悟，就會對年長者多出一分尊重，對孩子懷有憐愛，會使人與人之間多一些寬容與理解，少一些計較與猜疑生活中，每個人做人做事都會有欠考慮的時候，都會有做得不好的地方。人無完人，沒有誰是十全十美的。對於他人的做人做事方面，要學會換位思考，將心比心，尊重別人，以一顆寬容的心去對待別人，這樣人生才會更美好。</p> <p>相互尊重是人與人交往的基石，也是重要的美德。尊重別人就是尊重自己，善待別人也等於善待自己。當你尊重別人，給人以溫暖和包</p>
---	---

	容，懂得「感同身受」和換位思考，懂得尊重別人的選擇和決定，別人也會用同樣的方式對待你。
2	看完網路上的文章之後，我覺得遇到事情應該要勇於去幫助別人，不要因為怕這件事可能會給自己惹麻煩，就不敢上前幫忙，如果這件事攸關性命的話，可能會因此斷送一條性命，就算這件事與性命無關的話，也不要在一旁袖手旁觀，可能這件事會對當事者有著非常深的影響，也會對當事者造成嚴重的心理陰影，如果遇到較大的事件，不要袖手旁觀，或許你只要伸出一隻援手，就能減少心理創傷的機會，而且當你是成年人帶著小孩出門的話，或許這件事可以被你的孩子當成一個好的學習典範
3	<p>看完網上的故事後，我認為個性較為幽默的人，都有許多的朋友。</p> <p>遇到尷尬的事情，常常僅需幾句話就能化解，被人責備時，也能靠著自己的幽默，讓責備自己的人哄堂大笑。</p> <p>幽默的人可以讓身邊的朋友感到心情愉悅。</p> <p>幽默樂觀的人，在日常生活中可以給人帶來快樂，在交友時，交朋友的速度會比其他不是較為幽默的人快樂，幽默也會使人們的關係變得親切、自然、和諧。</p> <p>幽默可以讓緊張嚴肅的場合變成輕鬆、活潑，幽默可以讓人感受到說話人的醇厚和善意，讓人改變觀點變得容易讓人接受。</p> <p>幽默的性格不僅可以在日常生活中如魚得水，也可以和不認識的人聊得很好，像是很久沒見的老朋友，一見如故。</p> <p>如果我們無法擁有一顆幽默的心，但我們可以擁有一份詼諧風趣生活態度，這便是快樂而簡單的生活。</p>
4	還記得剛開始加入田徑隊練習的隔幾天，我開始因為不適應田徑隊的練習而出現膝蓋問題，因為突然劇烈運動造成膝蓋韌帶拉傷，爬樓梯時腳就會非常的痛，因為會痛，所以我走路的速度很慢，在學校時很怕因為走路速度太慢而被其他人?，在這之後的練習，我只要一跑，腳就開始痛，每次練習四分之三的時間都是坐在旁邊休息，很少從頭到尾都有練習，我也想像其他人一樣的耐力，可是我常常堅持不住，我在旁邊休息，而其他人卻在練習，當他們在休息時，我常常覺得我為什麼那麼多事，一直休息，以致於別人都認為我是不是裝的，可是有誰知道我是真的在痛，進田徑隊是讓我收穫很多，可也成為我最想逃避的地方。

5	<p>我認為在生活中，要積極去幫助別人在人的一生中，做得最多和最好的那些人，也就是那些成功人士，必定都具有這種能力和特點。即使兩個人具有完全相同的才能，必定是更具熱情的那個人會取得更大的成就，當你設身處地為他人著想，做事的方法和態度就會和緩、周延因為信任，而這正是成功服務的關鍵，贏得信任，就贏得忠誠</p> <p>送客就像甜點，是最後一道菜。那個口味會永遠留在客人的記憶裡，如果這時候能讓客人帶著微笑離開，你大概就能贏得他的忠誠每一個人，無論他在印度或在美國中西部或印第安納，無論他默默無聞或身世顯赫，文明或野蠻，年輕或年老，都有成為重要人物的願望，只要滿足別人的這項心願，使他們覺得自己重要，你很快就會步上成功的坦途。它的確是“成功百寶箱”里的一件寶貝。這種做法雖然很有用，但懂得使用的人卻很少。</p>
6	<p>我認為天才是百分之九十九勤奮努力加上百分之一的靈感，勤奮，對於我們來說並不是一個陌生的字眼，然而在我們日常的學習生活中，誰又能真正地做到勤奮、真正地為實現自己的目標而不懈地努力呢？偉大的發明家愛迪生有一句至理名言：“成功是1%的天分和99%的奮。顯而易見，天分也許很重要，但更重要的是勤奮和努力。不勤奮就是最大的愚笨，勤奮才是最大的聰明，刻苦就是最好的學習方法。人生在世，有?種人，勤奮的人和懶惰的人。但是，無論是哪種人，也都要努力學習，努力工作，因為：勤勞,是做人第一素質。</p>
7	<p>動機，可以說是最單純的力量。俗話說的好，掌握思考過程，也就掌握了謙遜守禮的心得。一般來說，謙遜守禮的心得對我來說，已經成為了我生活的一部分。問題的核心究竟是什麼？謙遜守禮的心得對我來說有著舉足輕重的地位，必須要嚴肅認真的看待，尼采曾經提過，謙遜基於力量，高傲基於無能。這似乎解答了我的疑惑。其實，若思緒夠清晰，那麼謙遜守禮的心得也就不那麼複雜了。想必大家都了解謙遜守禮的心得的重要性。我們需要淘汰舊有的觀念，那麼，在這種困難的抉擇下，本人思來想去，寢食難安。</p>

學生心得

黃 00

1	<p>將心比心 對我來說有著舉足輕重的地位，必須要嚴肅認真的看待。看看別人，再想想自己，會發現問題的核心其實就在你身旁。不要先入為主覺得將心比心 很複雜，實際上，將心比心 可能比你想的還要更複雜。我們一般認為，抓住了問題的關鍵，其他一切則會迎刃而解。朗費羅在不經意間這樣說過，人的一生只有一次。希望大家能發現話中之話。世界需要改革，需要對將心比心 有新的認知。</p> <p>若能夠欣賞到將心比心 的美，相信我們一定會對將心比心 改觀。</p>
---	--

2	<p>愛德華茲曾說過，小罪導致大罪，一個罪導致無數的罪。這段話可說是震撼了我。我認為，若能夠洞悉見義勇為 各種層面的含義，勢必能讓思維再提高一個層級。對我個人而言，見義勇為 不僅僅是一個重大的事件，還可能會改變我的人生。一般來講，我們都必須務必慎重的考慮考慮。領悟其中的道理也不是那麼的困難。生活中，若見義勇為 出現了，我們就不得不考慮它出現了的事實。若到今天結束時我們都還無法釐清見義勇為 的意義，那想必我們昨天也無法釐清。想必大家都了解見義勇為 的重要性。</p>
3	<p>在這種不可避免的衝突下，我們必須解決這個問題。由於，幽默樂觀的出現，重寫了人生的意義。不要先入為主覺得幽默樂觀很複雜，實際上，幽默樂觀可能比你想的還要更複雜。探討幽默樂觀時，如果發現非常複雜，那麼想必不簡單。倫米利曾說過，不存在沒有熱情的智能，也不存在沒有智能的熱情，如果沒有勤奮，也不存在熱情與才能的結合。這影響了我的價值觀。當前最急迫的事，想必就是釐清疑惑了。幽默樂觀，發生了會如何，不發生又會如何。幽默樂觀，到底應該如何實現。話雖如此，我們卻也不能夠這麼篤定。</p>
4	<p>我最近的練習狀況沒有到很好，我覺得我還可以在好一點，就可能太懶散，也有可能是太久沒練習，我覺得我進了田徑隊之後 態度有改但是也沒有到很好 我在田徑隊收穫了，怎麼去對待這件事，有時候我不會把某一件事當回事，但是我進田徑隊之後，我開始會把老師交代的事情當回事，而不是不想去做 不想去管，這是我覺得收穫最好的事情 我練習的時候常常被糾正錯誤，我覺得是我自己不太認真去學這樣東西，我可以再去做更好，就要做到最好，我知道以我自己的成績，沒辦法去比過更多的人，但我可以去改變自己。</p>
5	<p>若沒有熱枕積極的存在，那麼後果可想而知。熱枕積極的存在，令我無法停止對他的思考。西拉斯告訴我們，千里之行，始於足下。想必各位已經看出了其中的端倪。由於，第歐根尼曾經提過，太陽也光顧污穢之地，但並沒有因此而被玷污。希望大家實際感受一下這段話。對於熱枕積極，我們不能不去想，卻也不能走火入魔。這段話讓我所有的疑惑頓時豁然開朗。深入的探討熱枕積極，是釐清一切的關鍵。如果仔細思考熱枕積極，會發現其中蘊含的深遠意義。</p>

6	<p>帶著這些問題，我們一起來審視勤奮。做好勤奮這件事，可以說已經成為了全民運動。裡根講過一段深奧的話，自製的友誼要比買來的友誼更持久。這句話看似簡單，卻埋藏了深遠的意義。這必定是個前衛大膽的想法。勤奮的出現，重寫了人生的意義。當你搞懂後就會明白了。左傳說過一句富有哲理的話，君子務知大者遠者，小人務知小者近者。這段話雖短，卻足以改變人類的歷史。勤奮對我來說有著舉足輕重的地位，必須要嚴肅認真的看待。我們都很清楚，這是個嚴謹的議題。我們可以很篤定的說，這需要花很多時間來嚴謹地論證。雪萊在不經意間這樣說過，道德中最大的秘密是愛。這啟發了我。</p>
7	<p>若能夠洞悉謙遜守禮各種層面的含義，勢必能讓思維再提高一個層級。若發現問題比我們想像的還要深奧，那肯定不簡單。墨子曾說過，志不強者智不達，言不信者行不果。這句話決定了一切。其實，若思緒夠清晰，那麼謙遜守禮也就不那麼複雜了。培根曾經提到過，要追求真理，認識真理，更要依賴真理，這是人性中的最高品德。這句話改變了我的人生。在人類的歷史中，我們總是盡了一切努力想搞懂謙遜守禮。現在，正視謙遜守禮的問題，是非常非常重要的。因為，每個人都不得不面對這些問題。在面對這種問題時，務必詳細考慮謙遜守禮的各種可能。</p>
8	<p>創新勢必能夠左右未來。雨果告訴我們，我們的精神圍繞著真理運轉，好像群星圍繞著太陽。這句話語雖然很短，但令我浮想聯翩。在人類的歷史中，我們總是盡了一切努力想搞懂創新。培根曾說過，如果說金錢是商品的價值尺度，那麼時間就是效率的價值尺度。因此對於一個辦事缺乏效率者，必將為此付出高昂代價。這句話看似簡單，卻埋藏了深遠的意義。若能夠洞悉創新各種層面的含義，勢必能讓思維再提高一個層級。我們都有個共識，若問題很困難，那就勢必不好解決。笛卡兒曾說過，我的努力求學沒有得到別的好處，只不過是愈來愈發覺自己的無知。這段話讓我的心境提高了一個層次。</p>
9	<p>新的學期了，變二年級了，要當學弟妹的榜樣了，在田徑隊也要做副隊長的事，因為有可能學長姐畢業我們有可能會當隊長副隊長，在田徑隊練習我會在更認真更努力的訓練，有時候可能會覺得很累然後就一直休息不想跑，但是都練了一年了還是要堅持下去，在短跑的部分我覺得我自己還是要繼續加油，課業也非常需要繼續加油不能只會跑步運動，在做操收操的時候要把英文背起來，我會在接下來的練習去把那些英文去學起來背起來，也希望在以後的比賽有好的成績，希望有前幾名，不希望一直在後面。</p>

10	<p>專注的出現，重寫了人生的意義。謹慎地來說，我們必須考慮到所有可能。專注對我來說有著舉足輕重的地位，必須要嚴肅認真的看待。馬爾頓講過一句值得人反覆尋思的話，堅強的信心，能使平凡的人做出驚人的事業。這不禁令我重新仔細的思考。若能夠洞悉專注各種層面的含義，勢必能讓思維再提高一個層級。拜倫曾經認為，戀愛是艱苦的，不能期待它像美夢一樣出來。希望各位能用心體會這段話。我們需要淘汰舊有的觀念，專注的出現，必將帶領人類走向更高的巔峰。動機，可以說是最單純的力量。</p>
12	<p>這樣看來，現在，正視勇於表達的問題，是非常非常重要的。羅貫中曾說過一句意義深遠的話，言過其實，不可大用。強烈建議大家把這段話牢牢記住。這種事實對本人來說意義重大，相信對這個世界也是有一定意義的。我們需要淘汰舊有的觀念，生活中，若勇於表達出現了，我們就不得不考慮它出現的事實。我們可以很篤定的說，這需要花很多時間來嚴謹地論證。當你搞懂後就會明白了。經過上述討論，斯大林相信，科學所以叫作科學，正是因為它不承認偶像，不怕推翻過時的舊事物，很仔細地傾聽實踐和經驗的呼聲。但願諸位理解後能從中有所成長。既然，我們一般認為，抓住了問題的關鍵，其他一切則會迎刃而解。就我個人來說，勇於表達對我的意義，不能不說非常重大。</p>

學生心得

殷 00

1	<p>有一次，我在公交車上看見一位老奶奶，被人們擠得東歪，東西也掉了，我剛準備起身為老奶奶讓座，這時有一位阿姨搶先把老奶奶扶到她的座位上，並幫老奶奶把東西撿起來，老奶奶感激地說謝謝。那位阿姨平靜地說：“不用謝，這是我應該做的。我的媽媽和您差不多大，我希望她遇到這樣的事時，也有人為她讓座。聽了這位阿姨說的話，我情不自禁的想到奶奶，希望奶奶遇到這種情況時也會有人為她讓座。</p> <p>將心比心是中華民族的傳統美德，我們一定會把這個傳統美德一代代傳下去。</p>
2	<p>那是一個涼爽的早晨，我早早地起了床想出門，我走在小區里的小徑上，走?走?想：今天，我去鄰居家看看，有什麼事要去幫忙吧！想?我便走開了，我在路上走，忽然，我看見一個小偷在撬鄰居家的門鎖。我若無其事地上了六樓，往後一望，鄰居家沒人耶！？我離開了現場，在家中立刻撥打了110。警察叔叔便飛快地趕到現場，把那個惡人繩之以法，我這才放心。我成功了！我雖然害怕，但我保護了鄰居家的財產，幫助警察抓到了壞人。眾人的誇獎使我一下子變成了英雄似的，這種感覺真好！</p>

	<p>這是我第一次這麼有成就感！雖然我才國中但是我也可以幫忙很多的事情，每個人也一樣雖然自己的能力不夠強大但是肯努力肯認真也可以當一個見義勇為的人！</p>
3	<p>幽默，它是一個神奇的東西。有時它可以安慰別人，有時它可以用來解悶，有時它可以收穫好的人緣，有時它可以讓周圍的人、周圍的環境和氣氛都變得歡樂。總而言之，幽默是沒有壞處的，因?它讓我和別人更快樂，讓生活更美好。我的朋友也是一個十分幽默的人，我和他待在一起總會感到很快樂。開心的時候和他聊聊；無聊的時候找她聊聊；傷感的時候跟他聊聊。即便是在旅行、娛樂時，也會想找他聊聊。和他聊天，總會收穫到無窮無盡的快樂。樂觀、幽默思想很活躍，性格也活潑開朗，面對前途充滿了信心。而且樂觀幽默的人往往更能夠體會到生活中的美好，更多的感受生活中的情趣。</p>
4	<p>冬季訓練期很長，我相信大家都很怕它的到來，為了中小聯運，老師會不斷的加重課表，即使在 2 月中旬，我們仍然吃著冬季訓練期的課表，偶爾練個技術，然後硬著頭皮去面對比賽，雖然我很擔心，但是只要是每一場測驗或是比賽，我仍然會把它們視為一等的重要，所以，測出來的成績，只要是讓我不滿意的，我那一天心情一定會盪到谷底，即使是沒有經過調整的訓練期。田徑隊對我來說是一種挑戰練習可能會累但從未想過要放棄因為一旦放棄就無法在回去。田徑比賽對我更是大挑戰害怕成績不好害怕跑輸對手所以更加努力！我希望以後在田徑隊能更加努力！</p>
5	<p>熱忱是一種態度，對生命抱著積極的想法，無論是在順境中或逆境裡，都能持續不斷地追求目標，永不放棄。回顧我所從事的任何一項工作，從傳達小弟到飯店總裁，要說我有哪些能力勝過別人的，我想「熱忱」應該排第一。而且經驗告訴我，只要帶著一顆熱忱的心投入工作，都會得到最好的結果，做事情也要積極不能半途而廢也不能消極的面對生活工作態度和責任心的心得體會，人們在工作的時候得到了一些特別的體會以後，就會把自己心中的體會寫成一篇心得體會，讓自己銘記於心，下面是工作態度和責任心的心得體會。</p>
6	<p>想要取得成功，必須付出行動，必須勤奮，勤奮能改變我們的生活，用勤奮的雙手創造屬於自己美好的明天，所以我們做事情都必須努力認真的去做，勤奮雖然很累但只要有完成都會有好的結果，每個人都是勤奮的往自己的理想前進。一勤天下無難事！只要我們好好學習，什麼事難不到我們，通過勤奮，可以彌補先天的不足。要想實現理想，就必須勇敢的追尋，勤奮的探索。勤奮是成功之門的鑰匙。哪裡有勤奮，哪裡就有成功！勤奮的人用自己的雙手努力創造自己想要的未來，而懶惰的人只能聽天由命怨天尤人。只有肯努力勤奮的人才懂得珍惜，所以勤奮也算一種財富，就看你能不能得到這些財富</p>

7	<p>謙虛，使人進步，驕傲使人落後。有一種內在的禮貌，它是同愛聯繫在一起的：它會在行為的外表上產生出最令人愉快的禮貌，禮貌就能看清一個人，有禮貌的人會去反省或思考自己的錯誤，而沒禮貌的人只會去責怪別人舉止端莊，是我們要培養的良好行為方式，它能反映我們高雅的氣質，反映我們的道德素質和文明程度我們做到內在真心誠意，外在彬彬有禮。就能廣受歡迎，廣交朋友。文明禮貌要通過端莊的舉止來體現，注意舉止的規範是我們進行交往的基本要求，並強化自己的能力與智慧，謙虛地接納他人的意見並自己檢討哪裡可以做的更好，因此每天慢慢的進步總有一天能過得更好。</p>
8	<p>人類需要創新，不能守舊。守舊，會讓人類進步的腳步減慢；而創新才能保證人類的進步。創新在人們的生活中無處不在求異則進，不求異則退；求異則生，不求異則死的事例就更多了。求異能發現真理，求異能發展科學，求異能發明產品，求異能推動民族、國家和人類進步，求異思維，以衝破常規性思維羈絆、不落窠臼、標新立異、獨樹一幟為本質特徵。具備了求異思維能力的人就能洞幽察微。尋求變異的積極性與創造性，就能有所發現、有所發明。就因為創新所以有了現在各式各樣的發明要是沒有人願意去嘗試新的挑戰就永遠停留在原地，創新的重要，就像走樓梯那樣：創新就是前進，守舊就是後退。所以我們一定要做生活中的有心人，多多創新，讓世界更加美好！</p>
9	<p>新的學期我從一年級升上二年級，有新的目標！上學期我常常偷懶訓練時間不在缺席，我希望在未來的田徑隊裡我能在長跑有更多的進步也能在田徑社裡做好一個學長的榜樣。俗話說：「好的開始，是成功的一半。」只要努力的朝自己的目標邁進，目標就會達成，我們應該做的，是以積極向上的心態學習，應當有著自己的目標，一步一步腳踏實地地向前走，只要在新的學期裡，掌握方向，全力以赴，未來的一切都有希望不怕來不及，只要肯專心，肯努力，就一定會有收穫。</p>
10	<p>專心是一個神奇的藥方，如果上課專心聽講，弄懂重點做好筆記，考試前複習就會熟悉許多；而我在田徑隊也是，要訓練跑步就要掌握好跑步姿勢和長久的練習，專注必定會成為看待一個人的標準一個沒法專注於工作、學習的人沒辦法做好一件事，會專注的人會正視這個問題如果忽略專注那後果可想而知，我們要從根本解決問題，專注對我來說有著舉足輕重的地位，必須要嚴肅認真絕不可以輕忽。了解清楚專注到底是一種怎樣的的存在，是解決一切問題的關鍵，把專注的意義想清楚對任何一個人都不是一件壞事。</p>



11	<p>果決、堅決，在經過慎重考慮、謹慎琢磨之後果斷、堅毅之舉。他以豐富的經驗為前提，是一種特殊的勇敢。一個人如果有了迅速的判斷力和堅決的自信心，他就會擁有更多成功的機會，這遠不如猶豫不決和模稜兩可的人能比較的。果決的前提是要對自己有信心、超越常人的經驗和淵博的才學，如果無法果決的做出判斷那可能會因為過多的猶豫而錯過很多東西，所以要果斷且快速的做出決定，猶豫不決會讓自己有很多的問題就沒有被發現，如果不盡快做出決定就只能看著所有東西消失，所以果決是人不可或缺的東西</p>
12	<p>雖然我們的年齡已經到達了自己拿主意，自己應有自己的想法和計劃的時候，但是仍有不少同學沒想法、沒主見，永遠都是別人說什麼他就做什麼，這不是一種好的表現。我們是未來國家的棟梁，現在也是一個讓我們訓練的機會，我們應該把握現在，不要盲目地從事各種事情。也許，考試失手時我是失敗的，但我會用勇氣挑戰失敗，用更多的汗水換取明天的成功我從不畏懼，我相信今天總是明天的墊腳石，過好每一個今天，就是對未來做好了最充足的準備，決不會因為各種小事而放棄反而會越來越有自信，勇敢的面對困難</p>

學生心得

李 00

1	<p>每個人都需要將心比心，對於他人的做人做事方面，要學會換位思考，將心比心，尊重別人，以一顆寬容的心去對待別人，這樣人生才會更美好。假如你不尊重他人，他人也不會尊重你，把將心比心換位思考，是一種寬容，一種理解，你會發現事情會大不一樣，如果凡事都能學會換位思考，生活就會減少很多煩惱，增添不少快樂，人生會越來越美好，要體會他人，不要覺得自己的想法都是對的，別人都是錯的，別人都有他們的看法，可以聽聽他們的看法，在想想自己的想法跟他們有一致嗎，再來去解決這件事，所以，將心比心是個可以讓彼此不會發生問題的方式，讓事情不會搞得太多。</p>
2	<p>見義勇為，到底應該如何實現。杰弗遜說過一句很有意思的話，對驕傲的人不要謙虛，對謙虛的人不要驕傲。這句話令我不禁感慨問題的迫切性。愛默生曾經提過，愛美之心，人皆有之。這句話改變了我的人生。門捷羅夫說過一句經典的名言，為了照亮地球深處，在黑暗之中看到蘊藏豐富的礦產資源，科學之燈是必須的。但願各位能從這段話中獲得心靈上的滋長。說到見義勇為，你會想到什麼呢？見義勇為，發生了會如何，不發生又會如何。對我個人而言，見義勇為不僅僅是一個重大的事件，還可能會改變我的人生。賈思勰曾經說過，力能勝貧，謹能防禍。這段話讓我所有的疑惑頓時豁然開朗。</p>

3	<p>我以為我了解幽默樂觀，但我真的了解幽默樂觀嗎？仔細想想，我對幽默樂觀的理解只是皮毛而已。對幽默樂觀進行深入研究，在現今時代已經無法避免了。在這種不可避免的衝突下，我們必須解決這個問題。話雖如此，我們卻也不能夠這麼篤定。普卡利西爾告訴我們，中斷了的友誼，應當說本來就沒有友誼。這段話讓我所有的疑惑頓時豁然開朗。幽默樂觀的發生，到底需要如何實現，不幽默樂觀的發生，又會如何產生。克雷洛夫曾經提過，才能一旦讓懶惰支配，它就一無可為。希望大家能發現話中之話。幽默樂觀勢必能夠左右未來。幽默樂觀可以說是有著成為常識的趨勢。</p>
4	<p>還記得在加入田徑隊前，我以為練習都是很殘酷很無聊的練習，但進田徑隊後，我發現我錯了，練習時教練有時候會用比賽或是小遊戲的方式來訓練我們，雖然一年級的我才剛熱身完就累了，但現在加入田徑隊已經兩年了，我的體力逐漸變好許多，不再是剛熱身完就累的新生了，在時間飛快的，三年級的學長姐就要畢業了，身為副隊長的我責任又有些重大了，這讓我在田徑隊裡不只學到了跑步技巧，還學到了怎麼帶領學弟妹會比較好，雖然在中間我有一度想要放棄練習，但又想到主任對我的期許，我才知道要更加努力的練習，不要辜負家人和主任對我的期許。</p>
5	<p>需要考慮周詳熱忱積極的影響及因應對策。我們都知道，只要有意義，那麼就必須慎重考慮。我們可以很篤定的說，這需要花很多時間來嚴謹地論證。聖西門曾經提過，為人類的幸福而勞動，這是多麼壯麗的事業，這個目的有多麼偉大！這句話看似簡單，但其中的陰鬱不禁讓人深思。我們都很清楚，這是個嚴謹的議題。一般來講，我們都必須務必慎重的考慮考慮。我們不得不相信，我想，把熱忱積極的意義想清楚，對各位來說並不是一件壞事。若能夠欣賞到熱忱積極的美，相信我們一定會對熱忱積極改觀。</p>
6	<p>儘管如此，我們仍然需要對勤奮保持懷疑的態度。如果別人做得到，那我也可以做到。勤奮，到底應該如何實現。若沒有勤奮的存在，那麼後果可想而知。不難發現，問題在於該用什麼標準來做決定呢？回過神才發現，思考勤奮的存在意義，已讓我廢寢忘食。勤奮因何而發生？本人也是經過了深思熟慮，在每個日日夜夜思考這個問題。愛爾蘭曾經提過，越是無能的人，越喜歡挑剔別人的錯兒。希望大家實際感受一下這段話。勤奮可以說是有著成為常識的趨勢。愛因斯坦曾經提到過，我從不想未來，它來得太快。這句話語雖然很短，但令我浮想聯翩。總結來說，領悟其中的道理也不是那麼的困難。</p>

7	<p>可是，即使是這樣，謙遜有禮的出現仍然代表了一定的意義。如果仔細思考謙遜有禮，會發現其中蘊含的深遠意義。既然如此，這種事實對本人來說意義重大，相信對這個世界也是有一定意義的。問題的關鍵看似不明確，但想必在諸位心中已有了明確的答案。對於一般人來說，謙遜有禮究竟象徵著什麼呢？科齊布斯基說過，有兩種容易悄悄過生活的方法，就是相信一切或懷疑一切。兩種方法都使我們省卻思考。這句話看似簡單，卻埋藏了深遠的意義。帶著這些問題，我們一起來審視謙遜有禮。總結來說，儘管如此，別人往往卻不這麼想。透過逆向歸納，得以用最佳的策略去分析謙遜有禮。</p>
8	<p>創新，發生了會如何，不發生又會如何。在人類的歷史中，我們總是盡了一切努力想搞懂創新。若發現問題比我們想像的還要深奧，那肯定不簡單。從這個角度來看，問題的關鍵看似不明確，但想必在諸位心中已有了明確的答案。創新的存在，令我無法停止對他的思考。奧弗伯里曾說過一句意義深遠的話，一個除了榮耀的祖先而一無所有的人，就像一個土豆唯一適合他的地方就泥地下面。這句話決定了一切。我們不妨可以這樣來想：問題的核心究竟是什麼？每個人的一生中，幾乎可說碰到創新這件事，是必然會發生的。一般來說，創新似乎是一種巧合，但如果我們從一個更大的角度看待問題，這似乎是一種不可避免的事實。</p>
9	<p>新的學期我從一年級升上二年級，有新的目標！上學期我常常偷懶訓練時間不在缺席，我希望在未來的田徑隊裡我能在長跑有更多的進步也能在田徑社裡做好一個學長的榜樣。俗話說：「好的開始，是成功的一半。」只要努力的朝自己的目標邁進，目標就會達成，我們應該做的，是以積極向上的心態學習，應當有著自己的目標，一步一步腳踏實地地向前走，只要在新的學期裡，掌握方向，全力以赴，未來的一切都有希望不怕來不及，只要肯專心，肯努力，就一定會有收穫。</p>
11	<p>果決的存在，令我無法停止對他的思考。愛默生在過去曾經講過，使時間充實就是幸福。這段話可說是震撼了我。塞內加深信，老是遇不上機會的人，最終總會走運。這是撼動人心的。而這些並不是完全重要，更加重要的問題是，回過神才發現，思考果決的存在意義，已讓我廢寢忘食。我以為我了解果決，但我真的了解果決嗎？仔細想想，我對果決的理解只是皮毛而已。在這種不可避免的衝突下，我們必須解決這個問題。愛默生說過一句著名的話，你們認為我是命運之子；實際上，我卻在創造著自己的命運。這句話語雖然很短，但令我浮想聯翩。蔡鏗講過一段深奧的話，司令官以閑靜為治事要則。閑靜者，不親小節之謂。帶著這句話，我們還要更加慎重的審視這個問題。</p>

12	<p>若無法徹底理解勇於表達，恐怕會是人類的一大遺憾。其實，若思緒夠清晰，那麼勇於表達也就不那麼複雜了。巴爾扎克講過一段耐人尋思的話，美貌是一層面紗，它常常用來遮掩許多缺點。這似乎解答了我的疑惑。勇於表達必定會成為未來世界的新標準。我想，把勇於表達的意義想清楚，對各位來說並不是一件壞事。我以為我了解勇於表達，但我真的了解勇於表達嗎？仔細想想，我對勇於表達的理解只是皮毛而已。若能夠欣賞到勇於表達的美，相信我們一定會對勇於表達改觀。呂不韋說過一句很有意思的話，苦之，以驗其志。這讓我對於看待這個問題的方法有了巨大的改變。</p>
----	--

學生心得

陳 00

1	<p>在人生的歷程中，將心比心的出現是必然的。我們需要淘汰舊有的觀念，將心比心，到底應該如何實現。將心比心因何而發生？既然如此，將心比心必定會成為未來世界的新標準。我以為我了解將心比心，但我真的了解將心比心嗎？仔細想想，我對將心比心的理解只是皮毛而已。那麼，塞內加說過一句富有哲理的話，忠誠是人們心目中最神聖的美德。請諸位將這段話在心中默念三遍。經過上述討論，將心比心對我來說有著舉足輕重的地位，必須要嚴肅認真的看待。在這種不可避免的衝突下，我們必須解決這個問題。</p>
2	<p>見義勇為的發生，到底需要如何實現，不見義勇為的發生，又會如何產生。總而言之，我們不妨可以這樣來想：見義勇為對我來說，已經成為了我生活的一部分。帶著這些問題，我們一起來審視見義勇為。吳?曾說過一句意義深遠的話，在學習上做一眼勤、手勤、腦勤，就可以成為有學問的人。這段話對世界的改變有著深遠的影響。想必大家都能了解見義勇為的重要性。薩克雷說過一句很有意思的話，金錢可以買“食物”；但不能買“食慾”。這不禁令我重新仔細的思考。了解清楚見義勇為到底是一種怎麼樣的存在，是解決一切問題的關鍵。</p>
3	<p>幽默風趣的出現，重寫了人生的意義。現在，正視幽默風趣的問題，是非常非常重要的。因為，每個人都不得不面對這些問題。在面對這種問題時，務必詳細考慮幽默風趣的各種可能。普勞圖斯深信，其味愈淡，其香愈佳。希望大家能從這段話中有所收穫。對我個人而言，幽默風趣不僅僅是一個重大的事件，還可能會改變我的人生。而這些並不是完全重要，更加重要的問題是，不難發現，問題在於該用什麼標準來做決定呢？可是，即使是這樣，幽默風趣的出現仍然代表了一定的意義。話雖如此，問題的關鍵究竟為何？我們普遍認為，若能理解透徹核心原理，對其就有了一定的了解程度。</p>

4	<p>在田徑上我已經練了大概一年多了，也知道我自己比較好的項目在哪裡了，現在我二年級了，不是一年級的新生可以混的，要持續好好的保持，體力不能消耗的太快，下午我都會留下來跟同學練習，讓自己可以進步許多，雖然我沒有到很好，但是我還是會一直的練習，請主任指導，我的問題在哪裡，在練田徑的過程中，很開心，因為可以跟同學一起練，也可以得到好的結果，練田徑可以得到好的成績，課業也要有好的成績，我的成績沒有很好，上課都聽不懂，但是我會盡力的去聽懂，成績才會往上，生活也會更好。</p>
5	<p>如果仔細思考熱枕積極，會發現其中蘊含的深遠意義。熱枕積極的出現，重寫了人生的意義。我以為我了解熱枕積極，但我真的了解熱枕積極嗎？仔細想想，我對熱枕積極的理解只是皮毛而已。每個人都不得不面對這些問題。在面對這種問題時，務必詳細考慮熱枕積極的各種可能。毛澤東曾經說過，會是常常從早上開到晚上，沒有話講的人也要講一頓，不講好像對不起人。總之，不看實際情形，死守著呆板的舊形式，舊習慣，這種現象，不是也應該加以改進嗎。想必各位已經看出了其中的端倪。謹慎地來說，我們必須考慮到所有可能。</p>
6	<p>每個人不一定都會有勤奮，有了勤奮，做完任何事情都會覺得很有成就感。有些人卻因為有努力有勤奮而得到了完美的結果，就是這樣，肯努力、勤奮的學習，才會成功，但多多少少也會有一些人不肯去完成，或是半途而廢就不繼續在做下去，而那些人就無法成功。有些人因為天生的關係可能沒辦法更快的去完成，即使他們這樣，他們也沒有氣餒，而是努力勤奮的學習，那些事情就可以更快的完成，所以說，勤奮是很重要的，沒有了勤奮，事情可能沒辦法即時的完成，沒辦法成功，有了勤奮，事情就很容易的完成。</p>
7	<p>在人生的歷程中，謙遜守禮的出現是必然的。我想，把謙遜守禮的意義想清楚，對各位來說並不是一件壞事。說到謙遜守禮，你會想到什麼呢？這樣看來，謙遜守禮對我來說有著舉足輕重的地位，必須要嚴肅認真的看待。這種事實對本人來說意義重大，相信對這個世界也是有一定意義的。弗洛姆講過，真正的理想決不是某種居於個人之上的神秘力量，它是無條件肯定自我的一種有力表現。凡是違反了肯定自我這一原則的任何理想，都被證明並不是一種理想，而只是一種病態的目標。這激勵了我。</p>

8	<p>我們普遍認為，若能理解透徹核心原理，對其就有了一定的了解程度。孫中山曾經認為，國家之本，在於人民。這啟發了我。創新究竟是怎麼樣的存在，始終是個謎題。其實，若思緒夠清晰，那麼創新也就不那麼複雜了。我們都知道，只要有意義，那麼就必須慎重考慮。牛頓曾經說過，聰明人之所以不會成功，是由於他們缺乏堅韌的毅力。這句話把我們帶到了一個新的維度去思考這個問題。當前最急迫的事，想必就是釐清疑惑了。儘管如此，我們仍然需要對創新保持懷疑的態度。韓非子曾經認為，宰相之耳，待天下之心識而後能發。這段話令我陷入了沈思。</p>
10	<p>若沒有專注的存在，那麼後果可想而知。泰戈爾說過一句富有哲理的話，閃射理想之光吧，心靈之星！把光流注入，未來的暮靄之中。希望大家能從這段話中有所收穫。如果別人做得到，那我也可以做到。菲爾丁說過一句富有哲理的話，夫妻之所以不能相互理解是因為他。但願諸位理解後能從中有所成長。可是，即使是這樣，專注的出現仍然代表了一定的意義。由於，專注改變了我的命運。博斯威爾說過一句著名的話，能對你開懷直言的人，便是你的摯友。這段話看似複雜，其中的邏輯思路卻清晰可見。</p>
11	<p>如果此時我們選擇忽略果決，那後果可想而知。世界上若沒有果決，對於人類的改變可想而知。我們不得不面對一個非常尷尬的事實，那就是，果決因何而發生？聖伯夫曾經說過，大多數人都生活在一種濫用才能、出賣榮譽的狀態下。這段話對世界的改變有著深遠的影響。由於，話雖如此，對我個人而言，果決不僅僅是一個重大的事件，還可能會改變我的人生。深入的探討果決，是釐清一切的關鍵。我認為，若無法徹底理解果決，恐怕會是人類的一大遺憾。需要考慮周詳果決的影響及因應對策。總而言之，其實，若思緒夠清晰，那麼果決也就不那麼複雜了。</p>
12	<p>若無法徹底理解勇於表達，恐怕會是人類的一大遺憾。儘管如此，別人往往卻不這麼想。這是不可避免的。我們普遍認為，若能理解透徹核心原理，對其就有了一定的了解程度。</p> <p>我們都很清楚，這是個嚴謹的議題。生活中，若勇於表達出現了，我們就不得不考慮它出現的事實。謹慎地來說，我們必須考慮到所有可能。勇於表達，發生了會如何，不發生又會如何。奧維德曾經提過，大家都畏懼的人，等待他的將是身敗名裂。這句話把我們帶到了一個新的維度去思考這個問題。</p>

學生心得

林 00

1	<p>日常生活中，我們常常把最壞的脾氣留給家人，為了一些小事爭吵也好或是想法不一樣的時候，最貼切的大概就是每個小孩都要面臨選擇學校科系以及往後的發展，通常我們想要的和大人想要的都不一樣，這時候就很容易為了這種事情鬧得不愉快，但如果兩邊都坐下來好好的溝通，除了把自己的想法說出來以外也試著去轉換立場，想想看如果今天自己的身份換了那?擔心的東西是不是也不一樣，所以懂得將心比心在處理事情或是在做任何決定時都是很有幫助的，不僅不傷和氣還能選出最正確的結果。</p>
2	<p>在這個充滿未知的世界裡，很常在你旁邊就發生一些意外，不是有人發生車禍不然就是有人起了什麼口角，遇到這種事你會選擇冷眼旁觀還是上前幫助?很多人想幫忙卻又不知道怎麼幫害怕幫倒忙，其實只要用手機打 119 或 110 就是見義勇為的行為，很多時候幫忙也不一定需要親自下場，而是在旁邊做一件最需要做的事，打電話這件事看似微不足道，但反而是最重要的一步，畢竟每個人的能力有限，所以在幫忙之前也要考量到自己的能力是否有到那裡，只要是小小的一個忙都算是見義勇為的做法，所以以後別再只會當那個在旁邊看的人了吧!</p>
3	<p>每個人都有對自己來說是一個非常困難的難題，數學大概就是我在學生時期遇到的一個大難題了，雖然老師課堂上都會講解但有時候總是會遇到一些有變化的題目，或是考試考的不可能跟老師講解的題目一模一樣，遇到這種時候對我這種數學不是特別好的人很常會想放棄，但是如果把算數學換成另一種角度想它，比如是闖關遊戲或是破解什麼遊戲也好，考試的時候也把它想像成在賺分數，或許不能全對但至少列出算式也能拿到分數，這也算是一種算數學的訣竅吧!總之遇到難題時如果試著用正向一點的方向思考，而不是直接乾脆放棄，結果會比一開始好很多。</p>
4	<p>不知不覺從加入田徑隊開始已經過了兩年，也從那個跟在學長姐屁股後面的學妹晉升到了學著解決問題及負責處理事情的學姊了，在田徑隊裡面，不單單只是單純的訓練，在其他時間裡也學到了團隊合作，怎麼和大家建立起感情，互相培養默契等?而在一個團隊裡理所當然也有人要負責指揮，所以我覺得在田徑隊裡讓我學到了很多東西，例如怎麼懂得變通或是怎麼懂得用最快的方法解決一件事，也因為有田徑隊，讓我跟同年紀的人比多了更多一些平時上課沒學到沒說到的經驗。</p>

5	<p>沒有人每天的生活都是很順遂的，大人有大人的困擾當然小孩也會有小孩的困擾，當遇到困難或是看見別人需要幫忙時，應該是要積極的解決或是伸出援手，而不是消極或冷眼旁觀，就像是有一次在搭公車時看見有位女生提著很重的行李箱，而公車司機看到了則是在那位女生要下車時幫忙把行李提下車，並沒有假裝漠不關心或是怕雞婆，雖然只有這個小小的舉動但對那位女生來說大概覺得很暖心。看見司機這樣的舉動以旁人的眼光來看，或許都會覺得司機是位很好相處很善良的人吧，所以積極的伸出援手也是一件好事。</p>
6	<p>都說「天下無難事，只怕有心人」確實，很多事情不是只光靠自己原有的聰明才智就可以完成，反而需要更多的努力，如果在某些方面發現自己不足那些優秀的人，那就比別人多花一點時間來補齊那些自己的不足，例如考試時知道自己哪個科目特別不好，那就每天利用多一點時間複習，然後找到屬於自己的讀書方法，或許要做的事情比別人多，但只要肯勤勞奮發相信最後的結果不會虧待你的那些時間，當然成功之後也要繼續保持而不是就這樣懈怠下去，就這樣一天接著一天那些曾經覺得比別人辛苦的日子最終也會變成是自己的習慣。</p>
7	<p>在一個第一印象很重要的社會中，要如何給人家好的印象想必就是外觀乾乾淨淨整齊齊以及有禮貌，如果把謝謝這兩個字常常掛在嘴邊久而久之就形成一種習慣，也會為自己塑造很好的形象，有時候謝謝兩個字才是不可或缺的東西，也不需要什麼貴重的禮物，但只要有禮貌就會讓人默默的在心裡加分，不僅如此有沒有禮貌也能在無形之中決定很多事情，像是撞到人後是誠心的道歉那可能就會得到諒解，相反的如果不當一回事反而覺得自己沒錯那可能也會引來不必要的糾紛，所以要好好的讓有禮貌成為自己的習慣。</p>
8	<p>新學期開始，也升上了三年級，而三年級最重要的也就是5月的會考了，除了會考之外加上還有田徑，所以對我來說新學期的目標就是把田徑顧好以外也要把課業顧好，大家都是第一次面臨大考，既然是第一次想當然一定很不熟悉，沒有頭緒不知道從哪裡開始複習，壓力也漸漸的變大，需要讀書的時間也比以前多很多，所以要如何運用時間怎麼安排讀書計畫還有如何抓取田徑及課業的比重，這大概是新學期的新目標了，也因為有目標才能促使自己有往前的動力，希望之後的自己能努力完成自己立下的目標！</p>



9	<p>新學期開始，也升上了三年級，而三年級最重要的也就是5月的會考了，除了會考之外加上還有田徑，所以對我來說新學期的目標就是把田徑顧好以外也要把課業顧好，大家都是第一次面臨大考，既然是第一次想當然一定很不熟悉，沒有頭緒不知道從哪裡開始複習，壓力也漸漸的變大，需要讀書的時間也比以前多很多，所以要如何運用時間怎麼安排讀書計畫還有如何抓取田徑及課業的比重，這大概是新學期的新目標了，也因為有目標才能促使自己有往前的動力，希望之後的自己能努力完成自己立下的目標！</p>
10	<p>會考是學生時期面臨的第一個重要的大考，許多人不知道該怎麼複習，既然已經成為了應屆考生那麼就應該把心思放在這件事上，並且也要認真專注的準備，在準備的過程可以規劃複習進度表，安排每天的讀書計畫，當完成一項就打勾讀完一天的進度也打勾，這樣不僅能有效率且每天準時看書，看到自己完成進度以後也會有成就感讓自己更有動力，除此之外日常生活中也有很多事透過這樣的作法能讓自己更專注於那件事上面，所以有時間時不妨找到能讓自己提高專注力的方法，也能讓成果事半功倍。</p>
11	<p>果決說來容易但做起來卻不是那麼的簡單，無論是平常挑選衣服穿、出門購物、選擇吃什麼飯等等，大家都沒辦法在第一時間就清楚的知道自己想要什麼，因而耽誤到了更多的時間，在面臨人生中的考題也是一樣，常常害怕假如自己選擇了什麼那後果會怎麼樣，或是根本還沒做就未雨綢繆想著是不是會發生什麼，但眼前的問題都還沒解決就只想到後來的問題，那遲遲過不了，不如果決一點依當下的情況做決定，而不要只想著之後的問題，假如一開始就過不了那必定也不會有後續的發展。</p>
12	<p>說出自己真正的想法或許不是每個人都做得到，身為學生時期的我們也一樣，在考完考試卷要檢討時，老師常常在課堂上問大家有沒有問題，但每次都只有固定少數幾個人回答，那其他人就真的沒問題嗎，八成都是不敢發言，不敢說出自己的問題在哪，幸運的話不會的題型剛好有人發問，不幸運的話不會的題型就只能一錯再錯，所以如果不勇於表達自己的問題，那麼日積月累下來不會的東西只會多更多，這些問題也並不會在一夕之間就自己開竅，所以試著表達自己的意見，考試的結果要自己好好掌握住。</p>

1	<p>我覺得幽默樂觀是意思是只能在遇到一些事讓人感心情緊張時可以用令一種很幽默的放法去讓事情變得有趣，能在這種緊急時克還能夠用風味逗趣的說法解決緊張場面的人大部分都是性格開朗的人，這種正面開朗的人都能夠為人們帶來快樂人都是喜歡開朗的人所以這種人的人緣通常都會很好，在日常生活當中我覺得幽默樂觀的人都很機靈都會有很多的小點子，如果遇到不開心得事時他也會用一些有趣的說詞讓你笑不會那麼的難過，但是幽默也是要看場合的如果在不對的場合開玩笑是會讓場面更加的難看。</p>
2	<p>我覺得「見意勇為」是一種熱心助人的行為，當有人有困難時奮不顧身的幫助他人這種行為讓人感到讚嘆，見意勇為是要看事情是對的還是錯的如果是對的你見義勇為的幫助他人是正確的但是如果別人是錯的你卻去幫他那就不是見義勇為了，所以見意勇為是要看是情是對是錯來判定的，通常這句話是在指他人有困難時出來幫助他的那個人，這一種熱心的行為都會讓在旁看或聽見的人都會給他有很好的映像，所以要是那一個遇見有困難需要幫助的人就永感的去吧，只要是正確的。</p>
3	<p>我覺得幽默樂觀是意思是只能在遇到一些事讓人感心情緊張時可以用令一種很幽默的放法去讓事情變得有趣，能在這種緊急時克還能夠用風味逗趣的說法解決緊張場面的人大部分都是性格開朗的人，這種正面開朗的人都能夠為人們帶來快樂人都是喜歡開朗的人所以這種人的人緣通常都會很好，在日常生活當中我覺得幽默樂觀的人都很機靈都會有很多的小點子，如果遇到不開心得事時他也會用一些有趣的說詞讓你笑不會那麼的難過，但是幽默也是要看場合的如果在不對的場合開玩笑是會讓場面更加的難看。</p>
4	<p>以前一年級時我在田徑隊裡我一開始是想說就當作在和朋友上體育課，順便練個體能就好了，結果到了最後我開始覺得在田徑隊裡不是在開玩笑的，進去的每一次課表和間歇都讓我跑到懷疑人生，但是也是因為這些課表和間歇的幫助下讓我找到了我的目標，那就是長跑，因為我非常的清楚我的速度是我們這屆裡數一數二的慢，起跑就不知道輸了多少，所以我就想速度輸人，那就那體力來補，所以這就成為了我在練田徑的其中一個目標，另一個目標就是和我同屆的人比賽時又會積起我內心深處的令一個衝動，所以這就是我平常在練習時的一種動力。</p>

5	<p>我覺得熱忱積極是一種很好的心態，熱忱積極以字面上的意思是對事物帶有熱忱並且積極的去玩成他，這是一個非常好的心態只要你抱著熱忱積極的心態，我相信一定可以讓事情完美的完成，我也覺得熱忱積極是一種善良的行為，因為只要人永有一顆熱忱積極的心那麼那個人一定也有這一顆開朗又善良的心，那就可以用這善良的心去幫助那一些需要幫助的人讓他們度過困難的地方，然後開朗的心可以讓那一些心情不美麗的人找回以前的那個快樂的自己，所以在做任何一件事時一定要抱著熱忱積極的心態才能夠讓自己過得更快樂。</p>
6	<p>我覺得勤奮的字意是在說人勤勞又很積極而不會輕易放棄的精神，如果人人都有著勤奮的精神就不會有任何的意外會發生，比如說工人們如果每個人每天都是勤奮的工作就不會有很多的公安意外發生，如果運動員每天都是非常勤奮的努力練習而不會偷懶我想信他會很快的達到他的目標，甚至是前三都不是問題，但是人們沒有勤奮的去做好每一件事那麼這件事就會變得完美，就像是廚師沒有勤奮的去做好一道菜那麼這道菜就會覺得少一了個味道，這些比喻就讓我們了解了勤奮的重要性，只要有勤奮的做好每件事就能讓我們的生活變得更踏實。</p>
7	<p>謙遜守禮我覺得是一種會讓人們往好方向前進的好行為，因為謙遜守禮的意思就是只人帶有感謝心，常常帶有感謝心就能讓人變得更有禮貌如果更有禮貌了就會讓人變得更好，我覺得謙遜守禮也是一個能讓自己的人緣變得更更好的好方法，因為只要自己有著謙遜守禮的好行為就能夠讓別人對你產生好的映像，自然而然就好多和你接觸，但是如果一個人從來不抱著一個感謝的心就會讓別人覺得好像別人對你好是理所當然的事，就會讓他人對自己產生不好的映像，所以如果想讓別人對自己好點就要先對別人互相尊重，這樣人緣自然就會好。</p>
8	<p>我覺得創新是可以讓人們的生活變得更好的一種想法，因為科技會隨著創新而更進步讓人們的生活變得更方便，創新也可以讓事情變得更美好，有些事會因為我們新的想法讓接下來發生的事情有完美的結局，創新是好的開始，人不能只有固定的思考方式有時候也可以反向思考，說不定能發現新大陸，在日常生活中有很多東西是經過很多人的創新，讓整個城市變得漂亮又方便，有著與眾不同的想法也算是一種創新所以我覺得創新是一種很好的東西。</p>

9	<p>我覺得新的學期都要有一個新的目標讓自己更進步，我新學期的目標是希望自己長跑的成績可以越來越好，還有就是我的會考可以有3個B，如果想要讓長跑的成績越來越好我的辦法是，每天或每次的練習都非常的認真跑還有就是長長跑每天跑一定會讓自己的體力變好，體力變得更好這樣就可以讓我的成績更進步，那如果想要讓明年的會考有3個B我就必須要把以前1.2年級時的課本拿出來複習，對自己有信心的科目去複習我覺得只要自己不斷的複習就可以把困難的東西給記住，希望我可以把新學期的目標達成。</p>
11	<p>我對果決的定義是果斷堅定沒有猶豫，不管是在做覺定或是做任何一件事都要果斷一點，因為有些時後就是因為自己猶豫不決所以錯過了原本很好的機會，機會它不會等人只要自己猶豫了就會錯過屬於自己的美好時機，所以人們有時必須得放下執著堅定的下覺定，對自己要有信心，有時候人們就是缺乏自信才會猶豫不決不感下覺定，才會失去機會，但是世上沒有完美的選擇大多數人都會想有個完美的選項，所以我們就必須得在有限的時間裡選出當下最適合的選項才能夠把握住機會。</p>

學生心得

劉 00

1	<p>在我們的生活中我們都有做錯的時候，所以當別人做錯事時我們要將心比心不要一直抓他的錯誤，如果換做是我們的話別人抓我們，我們也會覺得不好，所以我們要將心比心用一顆寬容的心去對待別人這樣人生才會美好。互相尊重是人與人的信任度也是美德，在我們的生活中，如果能夠將心比心，人與人之間就會多一些寬容和理解。每個人都希望得到別人的真誠相待，要想別人真誠對待你，你就應當先主動真誠的去對待別人。如果每個人都遇到這種事，要是都能將心比心，多一點寬容，那世界都會變得很美好。也會變得非常和平。人都是互相的所以大家要體諒跟將心比心。</p>
2	<p>見義勇為顧名思義就是見到別人有危險而去幫忙挺身而出，我們要時常的幫忙老人家像是過馬路等等的……可是如果你沒那個能力但卻卻幫助別人這樣的話只會幫到忙，其實，若思緒夠清晰，那麼見義勇為也就不那麼複雜了。回過神才發現，思考見義勇為的存在意義，已讓我廢寢忘食。我們都知道，只要有意義，那麼就必須慎重考慮。問題的核心究竟是什麼？</p> <p>見義勇為對我來說有著舉足輕重的地位，必須要嚴肅認真的看待。這種事實對本人來說意義重大，相信對這個世界也是有一定意義的。見義勇為似乎是一種巧合，但如果我們從一個更大的角度看待問題，這似乎是一種不可避免的事實。</p>

3	<p>幽默樂觀大家都有但是我們不能幽默過頭幽默過頭會引人討厭一般來講我們都必須務必慎重的考慮考慮。我們不妨可以這樣來想幽默樂觀因為什麼而發生帶著這些問題我們一起來審視幽默樂觀。在政治上如同在宗教上一樣要想用火與劍迫使人們改變信仰是同樣荒謬的希望我們實際感受一下這段話在人類的歷史中我們總是盡了一切努力想搞懂幽默樂觀。世界需要改革需要對幽默樂觀有新的認知儘管幽默樂觀看似不顯眼卻佔據了我的腦海幽默樂觀改變了我的命運。最大的驕傲於最大的自卑都表示心靈的最軟弱無力希望我們能從這段話中有所收穫心地善良的人富於幻想的人比冷酷殘忍的人更容易聚合但願各位能從這段話中獲得心靈上的滋長。</p>
4	<p>在練習的過程中，我都會非常的認真練習當作是在比賽不能輸，我也慢慢的找到自己專屬的項目，從原本跳高轉到競走現在轉到了長跑，主任也教我們很多的姿勢跑法，不只叫我們田徑，我們在裡面也學到了很多課業上的禮貌上的禮儀，轉到長跑體力也變了很多變得比較耐勞。我們要懂得什麼都會而不是只練習你想獲得的東西，而是要樣樣精通。</p> <p>我們在跑完熱身三圈後做操都是唸英文，那個動作的單字還會隨時考我們的英文怎麼唸，練田徑也可以增進彼此的情感一起流汗一起練習一起受苦的樣子我們共同承擔，練習不但可以頭好壯壯精力滿天的上課，還可以使身體變的更激靈，肌肉更發達，促進血液的循環，還可以紓解一整天不好的情緒，紓解壓力，使自己心情更愉快。</p>
5	<p>熱忱跟積極是一種態度如果這種最基本的態度都做不到的話，以後出社會可能很難找到工作無論是順境中或逆境裡，都能持續不斷地追求目標，永不放棄這才是熱忱積極。在這種困難的抉擇下，我想來想去寢食難安。經過上述討論，熱忱積極對我來說，已經成為了我生活的一部分現在，正視熱忱積極的問題，是非常非常重要的。熱忱積極的發生，到底需要如何實現，不熱忱積極的發生，又會如何產生。我們也要常常幫助那些被斑馬線紅綠燈困住的老人因行走較慢，所以我們這是發揮我們的熱忱幫助他們過馬路 雖然不是常常有 但是我們看到什麼能幫就幫。</p>
6	<p>我們做任何事情都要勤奮，而不是放棄不做真正的做到勤奮真正的為實現自己的目標而不懈的力，人一出生都是平等的之所以到以後有的人成功了為社會做出了貢獻，而有的人註定一輩子默默無聞，甚至成為社會的敗類，是因為成功的人懂得了要想成功就必須勤奮努力的道理。所以從現在起給自己設定一個目標並從現在做起，抓緊每一分鐘勤奮學習不放鬆對自己的要求這樣才有可能成功，一分耕耘一分收穫我們要好好的學習長大才會有好的回報努力的勤奮下去保持這個精神。</p>

7	<p>謙遜是一定要的，時常說謝謝，謝謝別人幫助你等等，但如果沒有謙遜，別人應該不會去幫你什麼的，謙遜這個詞，感覺沒什麼很簡單做得出來，如果真的去做的時候，有些人可能是沒辦法做出來的，謙遜真的非常的重要，對別人謙遜，別人會覺得你很有禮貌，別人可能會喜歡你，對你的感覺很好。有些人可能表達不出來，但可以用行動的方式來表現，別人一定會看得到你的用心，懂的尊重對方，對方就會尊重你，所以說謙遜很重要，生活當中一定會發生的事，說謝謝不是一件很難的事情，有一個謙遜的心態，別人絕對會對你的印象特別很深。</p>
8	<p>我們人都要懂得去創新，雖然老人家的想法都比較古老，但是我們可以去改變他們創新我認為，對我個人而言，創新不僅僅是一個重大的事件還可能會改變我的人生我們普遍認為，若能理解核心原理對其就有了一定的了解程度創新可以說是有著成為常識的超越，創新必定會成為未來的標準了解創新到底是一種怎麼樣的存在是解決一切問題的關鍵在人生的歷程中創新的出現是必然的問題的關鍵看似不明確，想必在心中已有了明確的答案若發現問題比我們想像的還要深，那肯定不簡單儘管如此我們仍然需要對創新保持懷疑的態度我們普遍認為，若能理解透徹核心原理，對其就有了一定的了解程度。</p>
9	<p>我希望我的長跑項目的秒數可以更快，之後也希望可以在縣運拿到獎牌除了田進我也希望課業可以更好，雖然暑假的時候很長請假沒去練，但是我之後會更認真的練習拿出態度給教練看新學期就有新的目標往前進，不是一直依賴著朋友家人或老師，應該自己的態度來完成自己的目標，每個人的一生中幾乎可說碰到新學期新目標 這件事是必然會發的。</p> <p>所以我們要更認真努力拿出態度面對自己以及所有人。</p>
10	<p>專注我們人做什麼事都要專注，可能一個不留神或者怎樣就會失誤專注也要有效率，而這些並不是完全重要更加重要的問是，專注的發生到底需要如何實現，不專注的發生又會如何產生每個人都不得不面對這些問題在面對這種問題時，務必詳細考慮專注的各種可能在這種不可避免的衝突下我們必須解決這個問題我認為帶著這些問題一起來審視專注我以為我了解專注但我真的了解專注嗎？仔細想想我對專注的理解只是一點而已我們要從本質思考從根本解決問題專注勢必能夠左右未來專注對我來說有著舉足輕重的地位必須要嚴肅認真的看待。</p>

11	<p>果決是在當下要選擇最適合自己的選項，果斷的決定自己需要的選項，很多人其實在做事情前都會很慢的去做出決定，導致會錯過自己該有的機會，猶豫太久也是，就像是在考試的時候，一定只有一個答案，但是我們常常覺得四個選項都好像都是對的，不知道該選哪個，這個也只是自己沒有好好讀書才選不出答案的。我們如果都一直猶豫，一直選不出來哪個方式比較好的同時，自己的機會就會錯過，所以，在做任何事情都要果斷的去做出選擇，選你自己當下該需要的那個選項，不用刻意去達到完美。</p>
----	---

學生心得

黃 00

1	<p>我們做任何事情都要將心比心，要學會體諒別人，不要只顧著自己好就好了，這叫做自私，有這種行為是不當的，例如說有個老人腿腳不便，走在馬路上，突然他買橘子的袋子破掉了，橘子掉落一地，剛好快綠燈了，你會怎麼做呢？你會選擇幫助他還是選擇視而不見，一定要選幫助他，他都已經是位老人了，行動已經不便了，腿腳又不太利索，他怎麼有辦法彎腰撿他的橘子，所以我們應該要幫助他，要有一些同情心，多做一件好事，多積一些陰德，不管在什麼時候有遇到需要幫助的人，不管老少，或者懷孕的女性，都一定要幫助他喔！</p>
2	<p>在我們的生活中都會有一些需要幫助的人，像是有一個小男孩被同齡的小朋友欺負，我們要去幫助他，但是這種幫助不是對那些欺負別人的小孩打他們，而是我們要告訴他們說，欺負別人是不良的行為，不可以這樣子，在日常生活中常常會有這樣子的行為出現，所以我們要去阻止這種行為，假如家長都不管的話，小孩子只會肆無忌憚的繼續，我們要跟孩子傳導正確的觀念，換句話說，假如你的孩子被別人欺負了你會不會心疼，同樣的你的孩子欺負別人，別人的媽媽不會心痛嗎？所以有看到這一種情況出現，一定要阻止這一切，好好的跟孩子說不可以欺負別人。</p>
3	<p>在我們的日常生活中難免都會遇到一些尷尬的地方或者是挫折，當我們遇到這些問題時可以使用「幽默樂觀」來解決這些問題，讓自己不會處在於那些尷尬去影響到自己，有時候可以用來解決身邊一切的困擾讓自己的心情不會很差，也不會被一些言語壓力受到干擾，把自己做到最好，才不會有不必要的麻煩，幽默樂觀在日常生活中可以化解許多的問題，可以用樂觀來面對許多問題，幽默可以是好事，但是太幽默反而有反效果，必須適當運用，樂觀能讓人有更好的心態去面對一些不好的事情，我們都可以善加利用，讓自己活個更好。</p>

4	<p>從我一年級進來田徑隊一直到現在，我真的覺得我有在慢慢的進步，雖然可能沒有很明顯，可能只有一點點的感覺，但積少成多，慢慢的進步，總有一天我一定會更厲害的，當然不可能說你不動你就會進步，要用心的練習，一定要有付出才会有回報，我會進步的原因也要謝謝一直教導我的教練，沒有他的教導，我也不可能會進步，或許我連進步的空間可能都沒有，甚至還有可能一直退步，沒有教練，就沒有現在進步的我，每一次當我有挫折的時候，他都會一直鼓勵我，一直跟我說要怎麼做要怎麼做，當我失敗的時候，他會跟我講說，沒關係下一次要再加油，我真的很謝謝他。</p>
5	<p>每個人在生活中都遇的一些需要我們幫助的人，或著在公共場所多多少少都會看到捐贈箱，可能在馬路上會看到行動不便的老人家走路，我們看到可以上前幫助他，一個老人單獨走在路上真的很危險，所以我們應該要伸出我們的手去幫他，畢竟你幫助別人別人也會幫助你的，你一定也會有需要別人協助你的時候，可以幫就盡量幫，有時候在便利超商也會看到捐贈箱，有一塊錢的那種也可以捐贈，幫幫那些可憐的小孩、老人吧！有一句叫：「救人一命，勝造七級浮屠」有能力就幫，沒有能力看到有需要你幫忙的人就去幫助他。</p>
6	<p>我們在做每件事都一定要認真、勤勞，例如：搞好自己的學習工作外，自己空間的衛生要自己做好，如果不做好，就會很亂，所以一定要把自己的衛生整理乾淨，不然別人會覺得說 為什麼這個人這麼沒有衛生，很噁心什麼的，除了這些，還有自己的成績，或者是比賽，要好好的練習，在這個世界只要你書讀的好，懂得多，就很容易找到薪資待遇很好的工作，要是你學歷很低，要找工作就有點難找了，我相信一句話：【只要書讀的好，就可以改變你的命運】我永遠相信這句話，而且別人只會看到你的結果，沒有結果就是失敗，所以現在要先想好以後你想做什麼工作，確定好之後，專攻那方面，一定要努力認真勤勞，不能放棄，加油！</p>
7	<p>每個人一定心理要有一顆感恩的心，要感謝家人辛苦工作賺錢養我們，感謝兄弟姐妹的陪伴，在難過的時候安慰我，聽我說發生了什麼事，感謝老師對我用心指導，讓我學到很多知識，感謝朋友每天都陪著我，在我發生什麼事也會幫助我，感謝身邊所有人的包容，沒有一個謙遜的心態，沒有人會看出你做了什麼事情，當一個有禮貌的人，給旁人好的印象，這樣別人就不會用異樣的眼光看著你，只要有謙遜的心態對待其他人，別人會覺得這個人不錯，會很看好你，要別人尊重你之前，請麻煩你自己先尊重別人，這樣這個世界就會變得很和諧，也就不會有太多吵架等等之類的事情發生……</p>



8	<p>要創造出新的事情不是簡簡單單，很容易做的事，用講的當然很簡單，但實際操作起來很難，要創造一個新東西要花很多時間，要有耐心要有時間，或者發現了一個自己從來沒看過、沒試過的事物，我們可以一直去嘗試，挑戰新的事情，或許你會發現跟你平常在做的事情不一樣，可能會覺得很有趣，所以我們可以一直不斷的去試看看我們沒試過的事情，你會大開眼界，如果覺得這件事情很難的話，我們可以慢慢來，就需要時間、耐心，一步一步來，可能需要很久，但相信自己會成功的，有一句話叫：「如果你不去努力爭取那你一定不會成功，但你如果有去努力爭取過，或許會成功，可能不會成功但起碼你有嘗試過，」也不要覺得自己不行，要相信自己可以的，也不要覺得其他人都做得到自己做不到，就是要去做，才可以知道結果</p>
9	<p>新的學期又到了，自己感覺還是沒有到很好，也沒有說到很差，暑假那時候幾乎都待在家裡，沒什麼出門，加上暑假前因為疫情的關係，我們又是線上上課，這段時間體力大概都已經退了很多，但是暑假有幾天有到學校去練習田徑，把自己的體力找回來，這段時間說長不長，說短不短，但是至少有稍微的把體力找回來了，還是會有點累，但要撐下去，才可以在比賽前，做好事先的準備，我的目標大概就是，比以前再更好一點就好，因為如果要跟別人比的話，感覺不是自己了，跟自己比比較有成就感。</p>
10	<p>做每一件事情不能隨隨便便就這樣完成，專注的去想到底該怎麼做還是最好的，不要分心做到一半，跑去做其他事情，隨時提醒自己有沒有分心，好好的去完成，像是在上課的時候，有時候覺得很無聊就會開始做其他事情，比如玩自己的東西、睡覺等，但是這樣就沒辦法很專心的聽課，成績也沒辦法提高，也就是說，只要開始分心了，要在心裡提醒自己要專注在課堂上，讓自己不要去玩其他東西，雖然這樣說，還是會沒辦法去專注在某個事情上，但是如果真的有心想要專注去做到話，一定就可以做得到的。</p>
11	<p>果決是果斷的去做出最佳的選擇，有時候我們很常遇到任何問題的時候，都會猶豫一下，到底是該選哪一個才對，但是在猶豫的過程中，可能會錯過了很好最好的選項，而很難達到自己想要的答案，也不是說真的在猶豫的時候錯過了機會，大部分的人想，讓自己在未來過的很美好、完美，在這世上不可能會有絕對完美的，如果一直在尋找怎麼讓自己更完美的選擇，一直猶豫，會讓自己沒辦法選下去，就會錯過了自已該有的機會，所以，不用刻意去尋找完美的選擇，失敗了可以再重新試試怎麼成功，我們應該要放下執著，把握當下，選擇當下最適合的選項。</p>

12	<p>我們都會遇到很多要自己決定的事情，勇於表達就是要勇敢去表達自己的想法，在決定事情的時候，自己可能會覺得這樣的方式不好，要跟大家分享怎樣做才好，但是有蠻多人都不敢表達自己的意見，別人也不知道你可不可以就決定了，這樣就會去做你不喜歡的事情，自己想法要說出來，因為可能你的看法是可以改變這件事情的，如果沒有說出來，這件事就會一直錯下去的，所以說，不要一直不說話，也要有一些些的看法，這樣可能會把這件事變得更好，不要自己默默在旁邊不說話，也不要老是讓別人為你下決定。</p>
----	--

學生心得

黃 00

1	<p>生活中，每個人做事做人都缺乏考慮的時候，每個人都會有做不好的地方，每個人不是都十全十美的，也會有缺點，對於他人，要學會換不同的思考，將心比心，尊重他人，以一顆寬容的心來對待他人。要以自己的立場來看待別人，體會他人的用心，如果能夠將心比心，人與人之間就會多一些的寬容與理解，每個人都希望得到別人的真心對待，要想別人真心對待你，你就要主動的先去對待別人，看似很簡單的行為，實際做起來是很難的，會因為自己跟別人的不一樣，而發生紛爭的出現，說到底，自己跟其他人的看法不同時，可以詢問對方可不可以這樣做，或是聽聽其他人的意見，反而會比較好一點。</p>
2	<p>時時幫助身邊有困難的人，當看到別人發生危險自己去挺身而出，就是見義勇為。其實很多人都是在旁邊看，沒有向前去阻止，因為會害怕自己是否可以去阻止，擔心去了會不會也會受傷，但是如果我們去幫助了，他們就會很快的解決，也會感謝你的幫助，這樣心裡不就會感到開心，阻止了事情的發生，可是自己沒有能力還挺身而出，事情的結果不是會更嚴重，如果自己真的沒有這個能力的時候，就不應該逞強，不該見義勇為去救有困難的人，所以，見義勇為是一件很偉大的事，但如果自己沒有能力的情況下就不要去勉強自己去幫助困難的人。</p>
3	<p>人生有很多不同的變化，有歡樂、有悲傷等，但少不了幽默，幽默不只可以緩解當時緊繃的狀態，也能比較輕鬆一點，在參加比賽時，有些人會感到緊張、害怕，但突然聽到好笑的，可能比賽時不會有那麼多緊張的感覺了，幽默不是隨時都可以表現出來的，要看是遇到什麼樣的狀況再想可不可以說出來，不然可能會被罵、被念之類的。難過的時候，就會有人來安慰你，他講了很幽默的話，你卻笑了，不難過了，這就代表幽默是可以讓你變樂觀開朗起來，心情會比較好一點，幽默可以時常講，但要避免在不對的場合中說出，你會得到反效果的。</p>

4	<p>已經二年級下學期了，也是學弟妹的榜樣，在田徑的方面也已經大概知道很多東西了，但是還是要繼續保持，不能鬆懈，現在疫情很嚴重，有人請了防疫假，自己的體力就會跟著退了很多，所以主任還是都會用視訊的方式來進行核心運動，讓我們的體力可以維持住，實體上課的人和線上上課的人，都可以兼顧到。不只在田徑上，課業也要繼續學習，就算在線上也要有努力學習的精神，讓成績才不會掉的太快，這樣也就不會落後別人太多，在新的學期上，要更加的努力學習，成績才不會一敗塗地。</p>
5	<p>做事情熱忱懇切，會讓人覺得你是很中用的人，別人也會很喜歡你。只要有熱忱，不會做事半途而廢，努力去爭取，機會就會到你那邊，每個人都會對自己的喜好去努力去完成，讓自己的夢想可以成真，但背後的原因都是擁有熱忱積極的心、態度，夢想才能一一的實現，沒有了熱忱積極的態度，就算你很喜歡做某件事，也會只有那一瞬間而已，也可能做一半就不繼續做了，說到底，為什麼要有熱忱的態度呢，熱忱讓你可以沉浸在自己喜歡的事物上，讓你不會覺得很累，努力的去完成，事情才會更快的完成、實現，甚至把自己的夢想成真。</p>
6	<p>成功不是什麼都沒做都可以的，想要成功，就得勤奮，有些人雖然沒有很聰明，但是有勤奮的心才是最聰明的那個人，而沒有勤奮的人，天天好吃懶做，就什麼都得不到。像是比賽，對手可能比你強很多，而沒有得到獎，因為這樣，自己才能更奮發向上的去努力，下一次的比賽絕對會進步很多，甚至超越別人，得到獎項，勤奮可以改變自己的人生，從一個沒有努力沒有成就的人生，到一個勤奮努力學習的人生，就有了大大的改變，有了勤奮，什麼事都會覺得感到很簡單，都可以做的來，成功就離你更近了些。</p>
7	<p>感謝的心是一定要有的，感謝爸爸媽媽辛苦的工作賺錢養我，感謝老師用心的指導我或是感謝身邊的人包容我，如果對待別人都不謙遜，到處說自己有奪厲害什麼的，會讓人覺得你太驕傲，別人就不會再跟你相處了，即使做了很多事情，沒有謙遜的心態，也不會有人看得見，謙遜是基本的，沒有謙遜，多多少少別人也不會對你謙遜，一個有禮貌的人，一定會留給別人最好的印象，所以說要有謙遜的心態對待別人，會讓人覺得你很好，社會也會變得很和善，吵架、打架也會減少許多，這樣才會是最好的社會。</p>

8	<p>要創造出一個新的東西是很難的事情，用說的很簡單，實際上卻是一件難事，想要創造出新的東西需要花很多的時間去做，或是有可能在做某一件事情突然發現是一個沒看過的東西、事情，雖然說說不可能有新的事物，但可以去不斷的嘗試做新的東西，可能會讓我們大開眼界，要突破自己的思維，提出更新的想法，這樣可以有更多更不一樣的東西，要去試試看，才可以知道自己能不能做得到，就算可能很簡單，也要自己去嘗試看看，不要因為感覺自己做不到，然後看到別人做到了，又認為人人都可以做得得到，要去實際去做過，才會知道自己能辦得到。</p>
9	<p>時間過得十分的快呢！一下子就到了三年級了，雖然我的田徑現在進步的十分緩慢，但我還是會努力的！而且我的體力也變好了。雖然我不像我朋友短跑很厲害，不是跑短跑的料……可是呢！我會盡力把我的體力變好，而且我也不像我那時候一年級一樣，現在的我也可以跟上大家了！也不會像那時後都很自卑，雖然我不敢肯定說我現在很有自信，但是比起以前，我更喜歡現在的自己！我也已經是三年級了！已經比較少在練田徑，而且也要忙課業了，但是我還是會把田徑練好的！因為我知道我不是一個人！也因為它是我選擇的方向！會努力往前邁進！</p>
10	<p>師長們從小的時候幾乎都在告訴我們：「做事情不要半途而廢！」，為什麼師長們要一直說呢？因為這真的很重要！如果半途而廢的話還會影響到自己的做事態度，甚至是未來也說不定！練田徑也是一樣！我呢，一開始會很認真的練習，但到最後，就會開始懶惰不想動，最後會找藉口，我相信很多人也會這樣子，但是呢~因為有我的朋友把我拉回來，我之後練田徑都不會隨便找理由！就算是跑課表的時候，我也不會說我腳痛、肚子疼，如果真的很不舒服的話我還是會說！雖然會有些害怕！到我每次心想：「只要跑完的話你就成功了！」我有的時候也會加鼓勵我的朋友！因為也想要讓我的朋友更加的有信心！可以跑成功。做事情不要半途而廢，這真的很重要！出社會的時候也是一樣，很容易會影響到自己的做事態度，甚至是未來，所以我們要做一個做事專注的人！不要只想著不放棄！</p>
11	<p>「果決」明明只有兩個簡單的詞，卻是我們一直從小到大都要學的態度，因為任何時候都會用到，連在田徑隊也是。跑課表的時候，都會感到十分的累，這個時候就會猶豫說該不該跑下去，自己撐得過嘛？因為又有時間的限制，所以這個時候就需要用到「果決」。我一年級的時候，會很快就放棄，因為不相信自己，但現在，因為有朋友和教練的鼓勵，我就覺得別人撐得下去，那我也可以！我心裡面總是會想著：「就快結束了！跑完就可以休息了！」即使我的腳無法再用最快的速度，我也要堅決地跑完這個課表！因為有了「果決」，才讓我選</p>

	上了我認為是正確的道路。每個人從小到大都會學習到「果決」因為充分地重要，而且任何時候都可能會用到，所以要有果斷堅決 毫不猶豫的態度！如果你用了「果決」相信你所走的道路是正確的！
12	不管做到什麼事情都要勇於表達，不要讓別人一直幫你做決定，面對困難也不要逃避，這是師長們從小到大一直在教我們的事情，例如：參加的項目也要自己表達要參加哪個項目，不會的問題也要勇於面對，不能一直逃避，不然這樣子會進步不了。而我有一位朋友，雖然他課業很好，但是他一直不敢勇於發表他的問題，導致他課業越來越差，直到他勇於問老師問題才改善了課業。這教會我們一件事情，不要害怕問老師問題，也不要一直逃避問題，這樣子是不會有所進步的，甚至有可能會退步呢！所以做任何事情都要勇於表達！而不要太過於膽小，就把自己內心封起來了！

學生心得

廖 00

1	當你遇到困難時，都要換為思考面對同樣的問題時，會提出來給大家，自己會跟大家提出問題，學會思考問題迎接新的問題，別人不為你著想，而是替別人著想，我們要懂得尊重別人，別人才會尊重你，不同的問題要會提出問題去思考如何解決問題的思考方面，我們要多包容別人的問題，要會換為思考才可以解決別人的問題，生活有很多可以解決自己的問題，人生才會更美好，以包容的心去對待自己人生才會更好，尊重他人的選擇和解決的方式來面對一些問題，用同樣的方式去對待別人。
2	遇到了困難我們要勇敢的去面對現實的一些困難，發現有人被欺負我們要挺身而出面對他們，看到有人在打架我要向前去跟他說，要跟他說不要在打了，要去阻止他們不要在欺負別人了，遇到困難我們要一起解決不要在這樣下去了要去，面對現實，遇到困難我們要去面對他要一起，解決一些困難的事遇到困難時要會跟別人講，我們要挺身而出面對現實，有一些沒辦法解決的事我們要去找到一些辦法來處理這件事，讓英勇的事蹟於，每個人的心裡，這才是最重要的去面對事實雖然事蹟永遠被人們耳口相傳。
3	我是一個很樂觀的人每次有同學要幫忙時我會主動去幫他我很常幫助同學有什麼問題我會跟同學一起解決生活的問題當你說累時我們都會在你身邊幫忙找一個安靜的地方坐下來慢慢思考減少浮躁只要敞開心扉才能看到好的生活狀態用手遮住自己的心擁有善良的人去幫助同學解決生活的問題給自己穿上鎧甲幫助同學通往成功的道理永遠都會幫助別人去做的事我會幫助同學的問題與思考了精彩的人生總有精彩的理由去解決問題的方式將我們事前的憂慮去改變。

4	<p>從我進田徑隊時就有很多人幫我有些不會的地方也在我的旁邊加油打氣我覺得他們會幫我，我有一些不懂的地方我會去找別人。有一次我們要出去比賽時輪到我上場了，有很多學長姐在幫我加油，我要謝謝他們幫我加油 我也要謝謝主任，因為他一直鼓勵我。從以前到現在我的體力越來越好了，遇到任何問題我會自己處理，剩沒有幾天又要比賽了，我可以幫學弟妹處理不懂的地方，也有很多人在陪我們練習，也有一些人陪我練習再來又要帶學弟妹們練習，我覺得可以在進步一些了。</p>
5	<p>我也期許自己要保持時時刻刻充實自己的動力掌握最新的知識發展透過網路與不同的專業期刊進行研究，熟悉業界趨勢並學習與工作環境相關的最新應用對自己在職場的表現我非常有信心我會靠著不斷的學習與嘗試使自己快速進入狀況我相信只要抱持著積極進取的工作態度配合度高重視效率善用自己的觀察力和領悟力一定能發揮自己的潛能努力向上為公司及個人創造雙我有時候會幫助別人有問題我會主動幫他有不懂的問題我會幫他解決問題幫助我會幫他。</p>
6	<p>這幅畫給我的感想很多，其中感受最深的就是：無論我們做什麼事情都不能懶惰，一定要勤奮。只有勤奮，將來才能成為一個對國家對社會有用的人才，否則，像那匹瘦馬一樣，整天懶惰，那麼就永遠也不能成為一個駿馬良駒。我國當代數學家陳景潤，在攀登數學高峰的道路上，翻閱了國內外上千本有關資料，通宵達旦地看書學習，演算研究，最後取得了震驚世界的成就，成為最接近數學王冠上的明珠哥德巴赫猜想的第一人。勤奮是被逼出來的，面對如此的生活，我們不得不勤奮。「少壯不努力，老大徒傷悲」。</p>
7	<p>人都要秉持著謙虛的心，太自傲會沒有好人緣，俗稱說：「謙卑是一種智慧，是為人處世的黃金法則，懂得謙卑的人，必將得到人們的尊重，受到世人的敬仰」。</p> <p>有位運動員說過：「美德、智慧、修養，是我們處世的資本。為對手叫好，是一種謀略，能做到放低姿態為對手叫好的人，那他在做人做事上必定會成功。」。</p> <p>而我們人低調做事是一種責任、一種氣魄、一種精益求精的風格，一種執?追求的精神。所做的哪怕是細小的事、單調的事，也要代表自己的最高水平，體現自己的最好風格，並在做事中提高素質與能力。</p>

8	<p>人的創新能力是從哪裡來的呢？很多事實告訴我們：人的創新能力不是天生就有的，而是後天培養出來的。要培養自己的創新能力。大家從小就要敢於夢想，那些奇異豐富的想象往往會孕育成奇妙的創新。當然，夢想又往往和現實有遙遠的距離，所以大家還需要為實現夢想付出汗水、心血，一點點縮短現實與夢想的距離，最終才能把夢想變成現實。只有超越前人的成果，不為權威的觀點所束縛，不因眼前的困難而退縮，我們才能提高自己的創新能力。科學的本質是創新。創新不容易但並不神秘，可以說，任何人都可以創新。下面我就給大家講一個真實的故事。美國有個叫李小曼的畫家，他平時做事總是丟三落四，繪畫時也不例外，常常是剛剛找到鉛筆，又忘了橡皮放在哪兒了。後來為了方便，他就把橡皮用鐵絲固定在鉛筆上，於是帶橡皮的鉛筆誕生了。在辦了專利手續后，這件事說明只要做有心人，就可能會有創新。</p>
9	<p>首先我反思了自己在過去一年中的種種缺點與優點我字跡有些許潦草並且做事總是不認真只求數量而不講求質量空空坐一個班幹部的位置卻不思老師的期望與教誨上課總是不能集中精力聽講下課不知道預習與複習回家總是沉迷於電腦遊戲成績是一落千丈總是挨批卻還是不知悔改優點是善於幫助同學有不懂的題有時會及時問老師我覺得這些優點值得發揚但那些優缺點我要認真寫字爭取把字寫到最好做事認真講求質量不敷衍了事其次上課認真聽講下課認真複習與預習。</p>
10	<p>成功的秘訣是無論在何時何地或擔任何種職位永遠都努力求上進成功的人，總是貫徹始終有十足的成功把握成功的唯一方法就是勇往直前，一個人如果下定決心去做絕不讓任何事情阻礙他那麼他做任何事情做好。人要透過集中心力才能同時運用新的能量專注是需要訓練的，專注的意思就是控制心和身體的和諧統一，當你開始觀察自己的內心和行為以及他人的行為時，便啟動了自律機能養成自律的習慣將可幫助專注力培養，當你心中充滿良善的思想時你的靈魂就會充滿。</p>
11	<p>果決的出現重寫了人生的意義果決發生了會如何不發生又會如何我們一般認為抓住了問題的關鍵其他一切則會迎刃而解那麼斯賓諾莎說過一句富有哲理的話我們對於情感的理解愈多則我們愈能控制情感而心靈感受情感的痛苦也愈少這段話讓我所有的疑惑頓時豁然開朗當前最急迫的事想必就是釐清疑惑了果決對我來說已經成為了我生活的一部分果決勢必能夠左右未來土光敏夫曾說過出人才的部門常常是工作多而人手少的地方他會這麼說是有理由的動機可以說是最單純的力量</p>

12	<p>勇於表達究竟是怎麼樣的存在，始終是個謎題，陶行知在不經意間這樣說過捧著一顆心來不帶半根草去請諸位將這段話在心中默念三遍需要考慮周詳勇於表達的影響及因應對策所謂勇於表達關鍵是勇於表達需要如何解讀我們普遍認為若能理解透徹核心原理對其就有了一定的了解程度帶著這些問題我們一起來審視，勇於表達利德益特說過一句富有哲理的話壞習慣像餅子碎了比保存起來好想必各位已經看出了其中的端倪把勇於表達輕鬆帶過顯然並不適合，加里寧說過一句很有意思的話愛勞動是共產主義道德主要成分之一，但只有在工人階級獲得勝利以後人類生活不可缺少的條件勞動才不會是沉重而可恥的負擔而成為榮譽和英勇的事業請諸位將這段話在心中默念三遍。</p>
----	--

學生心得

黃 00

1	<p>我覺得不管對什麼事情或對人都要將心比心，每個人在做人做事都不是很完美的，對於別人的做人做事都要將心比心、尊重別人，我覺得尊重別人就是尊重自己，善待別人也等於善待自己。當你尊重別人，給人溫暖和包容，懂得尊重別人的選擇和決定，別人也會用同樣的方式來對待你。每一個人都是需要被尊重的，學會尊重別人，學會換位思考，將心比心就是在告訴我們你希望別人用什麼方式來對待你，你就要用什麼方式對待別人，一件事從不同角度，每個人站的角度不同，理解不同，就會有不同的看法，最後做的決定也會不同。</p>
2	<p>我覺得人都要有見義勇為的精神，見義勇為不僅是一個道德問題，我也覺得幫忙後也不求回報因為日後要是你也有困難需要別人幫忙時也一定也會有善心人士幫忙你的，而且現在的社會也很少人回做到見義勇為的行為除了少許的人，該做出見義勇為的行為時就不該袖手旁觀，比如有人落水了，會游泳的人就不應該做旁觀者看熱鬧，而是想辦法把落水的人就上來，最後我覺得不是每一次遇到事情都要見義勇為而是要幫忙前先看看自己有沒有能力可以去幫助別人，只需要用自己最大的能力幫忙就好。</p>
3	<p>我覺得遇到困難時，要讓自己保持正面的態度，用正面的態度處理或解決事情都比負面的情緒或態度還要好，幽默，只要你懂得幽默的話，你在說話的時候就比較不會傷到別人，別人也會覺得你很有趣，就會和你成為朋友；相反的，如果你是斤斤計較的人，便沒有人會想和你成為朋友，樂觀，是一種對未來充滿「信心」的人生態度，不管發生了什麼事情都要樂觀的面對，幽默樂觀是一個很好解決問題的態度，有時候在處理事物的態度很重要，有的時候別人不是要你多好而是看你的態度好不好，所以說態度非常知重要，也要樂觀一些讓自己順遂。</p>



4	<p>練習時間也差不多快兩年了，從一剛開始什麼都不太懂速度也不快，到現在慢慢練也懂了速度也變快了，我覺得在練習的過程中多多少少都會遇到有困難的地方，但只要你願意去努力願意去找問題出在哪裡的話，練習的過程中就不會一直遇到困難了。而且也不能小看練習的，你努力了不一定會成功，但你不努力一定不會成功，因為機會是留給準備好的人，像自己在練習我也會幫自己設小目標，不管有沒有成功都不用太過於的開心或難過，達成了代表自己有花心思去努力也代表著還有下一個目標等著自己去突破，沒達成代表著自己還有進步的空間。</p>
5	<p>我覺得熱忱積極是一種態度，不管對什麼事情都要積極一點，像遇到了需要幫忙的人可以盡自己有的力量去幫忙，哪天換自己需要別人的幫忙的時候也會有人來幫忙你，做事可以積極一點但不一定要求回報。熱忱積極就是有一顆願意主動的心，像想要完成自己的夢想或目標就需要努力不懈的去做，不管過程中遇到了哪些困難都要想盡辦法去解決，熱忱積極的態度是大家都可以去學習的，因為它是現實的不是虛擬的，所以只要有熱心和願意努力的行動，什麼困難都可以一一的去突破，完成自己的目標的並且有了這樣的精神一定會進步很多的。</p>
6	<p>我覺得不管做什麼事情都要勤奮一點，做任何事情前都不要覺得會成功或達到自己要的程度，既然你已經選擇要去完成某件事就要努力不懈的去努力，每個人在成功前一定會吃了很多苦經歷了許多風風雨雨，為了實現自己的理想就要永不放棄的追尋，就像在練習項目一樣，你既然已經堅定的選擇要練習那你就一定要去經歷所有的歷程才會有所成果，在想成功拿到好成績前一定會很累吃了一些苦頭，但只要願意繼續努力和付出一定會拿到很好的成績，那這樣所付出的一切就不白費了，只要勤奮沒有什麼是完成不了的事情。</p>
7	<p>不管是師長或是家人都會說要常常講請、謝謝和對不起，這樣也會讓別人對自己留下好的印象，我覺得做人就需要學會謙虛別人才不會覺得你是一個很驕傲的人，不管是對師長還是長輩說話都要有禮貌跟同輩的講話也需要有禮貌，不然在成人面前講話沒大沒小別人會認為你沒有家教，所以我覺得謙遜守禮很重要就像是別人看你的人品一樣，而且我覺得謙遜守禮會讓人覺得很有能量感覺到很溫馨的感覺，那這樣身邊的人就會覺得你是個很有正能量的人也會越來越受大家的歡迎，所以大家都要學習謙遜守禮。</p>

8	<p>我覺得創新是進步最大的動力，新的發明或是新的思想都有可能即將改變人生的方向，創新是需要鼓起勇氣去嘗試的，而且我覺得創新是很重要的，同樣的事情可以經過自己的努力發明與研發做出跟別人不一樣的想法，像是同一道菜不一定要跟別人做一樣的口味可以自己去研發醬汁或是做不一樣的改變就會變得很不一樣很有特色的一道菜，不一定都要依照別人的做法去做事情，也可以自己改變想法慢慢的創新做出與別人有所差異的事情，所以創新是值得每個人去做的事情。</p>
9	<p>新的學期開始也會有新的目標，那我的目標就是在最後最重要的一年做最後的衝刺，好好的認真讀書把會考考好，不用說一定要到很好但至少也要到一個水準，雖然說努力了不一定會成功但不努力就一定不會成功，要是努力一定會有進步的，你要是都不努力的話一定不會成功而且還會慢慢的一直退步，人生中一定要有自己的夢想才會讓自己越來越進步，在做任何事情前不能因為怕失敗就不敢去做，反而要勇敢的去嘗試看看沒有嘗試怎麼會知道自己行不行，要是目標一定要嘗試看看努力看看，雖然不一定會成功但至少努力過。</p>

學生心得

黃 00

1	<p>我們對每個人都要平等，而且每一個人也不是十全十美的有時候在討論時，也要站在另一個人那邊思考一下我們要有一個寬容的心去對待別人，別人才會也站在我們這邊也思考一下我們說的有沒有道理互相尊重是每個人應該都要做到的基本，懂得別人的選擇和解決，別人也會用一樣的方式對待你如果有一個人沒有將心比心對待不同人這樣就覺得很奇怪其實有時候別人也要體諒你我們要用希望別人對待你的方法去對待別人我們總不可能希望別人對待自己不好吧！做某一件事一定會有人從不同角度去看，每個人站的角度不同理解就會不同，所以我們應該都要站到別人的角度想想然後發表自己的意見。</p>
2	<p>我們要做一個會幫助有困難的人，就是看到有人需要幫忙時就去幫助他看他有甚麼需要幫忙的，舉例子說：像是你看到有人不小心跌倒時就去把跌倒的人扶起來，然後把他帶去健康中心看一下有沒有傷口或是有沒有扭到</p> <p>我們幫助困難的人是一個很基本的事情不要覺得麻煩，這樣下次你有需要幫忙時別人也會挺身而出來幫助你或是救你，像是有的影片裡也有一些見義勇為的人這些影片 Po 出來也是為了讓我們知道遇到這些事可以怎麼處理，每個人都可以當英雄去救人就看你要不要而已我們不要傻傻的看著有困難的人而不去幫忙這樣真的感覺很沒有良心。</p>

3	<p>我們遇到事情時一定要用樂觀的態度去面對幽默的人，也會讓別人帶來快樂，不管是大人或是小孩都必須要學會用另外一種角度去面對生活中所遇到的困難，有些幽默的人看到有人難過時，他們也會帶來幽默逗大家開心，有些人雖然不幽默但模仿或搞笑也是一種幽默，每個人不一定都要幽默只要能用正面的方法去處理事情就好了，別人都說其實我們天生就有幽默的潛能，小孩子們也是最天真的小孩子們的幽默其實只要是來自父母親的，雖然自己不知道是不是但一定每個人都會模仿這樣也是一種幽默，幽默也可以讓不開心的人變開心這樣也很好也可以讓朋友之間的感情越來越好的。</p>
4	<p>現在大概是每天都要練田徑早上或下午或是三、四節，雖然有時候練的時候會很累，但也是會有進步的，有時候很輕鬆，比如玩一些遊戲，像是拿圓盤去抓別人，做核心的時候有時候會做到腳抖，但現在疫情的關係有些人都請防疫假，所以他們都做居家運動，居家運動一樣會累會流汗雖然沒有比跑步累，所以現在比較沒有以前那麼累了，但又要比賽了，不能太過於輕鬆要練自己的比賽項目我比 400 公尺雖然是第一次比 400 雖然會怕自己跑不好但我還是會認真的跑完那 400，現在也都會和同學一起努力。</p>
5	<p>每個人一定都要有同情心不能只想自己好就好這樣根本不會有人會喜歡，而且看到別人需要幫忙時，也會伸出自己的援手來幫助別人，比如說你已經跟別人一組了！而且要跳的歌曲也選好了就在某天突然他說他要換組別然後丟下自己的舞員在哪一組別人會怎麼想所以我們一定要有同情心，遇到困難一直無法解決也會試著去問問別人和找出問題在哪裡這種人也比較會有很多人喜歡，有同情心又有幫助的一面，那如果你幫助別人別人下次一定也會來幫助你，我們要有一顆善良和會幫助別人和有同情心的心。</p>
6	<p>每個人一定都會想努力去突破某件事，因為每個人一定都有目標那就會去完成，但有些人的目標不一定那麼簡單一定會有失敗的地方那他就會一次次的去試試然後克服它，只要我們有在努力、勤奮去做事情的話，一切都不是沒有可能的，我要要勤奮的做事也要勤學，每次月考都要比上一次還要進步，勤奮的做事先去找查看看自己的弱點在哪裡找到之後再去克服它，這樣下次遇到一樣的事情就不會害怕了，我覺得勤奮也不錯突破自己最害怕的弱點讓別人知道自己有努力的去學去改變然後突破它，不能只想著躲避你躲避它不一定躲得了一輩子，那就先克服吧！勤奮也是一種對生活的熱情態度。</p>

7	<p>不管是師長或是家人都會說要常常講請、謝謝和對不起，這樣也會讓別人對自己留下好的印象，我覺得做人就需要學會謙虛別人才不會覺得你是一個很驕傲的人，不管是對師長還是長輩說話都要有禮貌跟同輩的講話也需要有禮貌，不然在別人面前講話沒大沒小別人會認為你沒有家教，所以我覺得謙遜守禮很重要就像是別人看你的人品一樣，而且我覺得謙遜守禮會讓人覺得很有能量感覺到很溫馨的感覺，那這樣身邊的人就會覺得你是個很有正能量的人也會越來越受大家的歡迎，所以大家都要學習謙遜守禮。</p>
8	<p>我覺得創新可以讓自己學到更多東西，能創新好像就代表自己腦子有在思考所以會讓自己更進步別人也可能會來請教你怎麼會有這個想法這樣與人的互動就會更多也會多很多朋友，多了很多朋友也可以一起想接下來想要創新甚麼，現在科技也越來越進步了！所以也會有很多不一樣的東西出現，像現在以前原本要人工做的事情現在創新之後只需要一台機器就可以解決了真的很輕鬆不用任何勞力，現在手機也越出越多而且功能也越來越多了東西一直在創新，現在不用見面就可以直接用手機視訊和朋友聊天了，手錶也可以直接連結手機蠻方便的，之後也不知道會創新甚麼東西。</p>
9	<p>現在又是新的一個學期了，所以會有自己的目標，但是像現在我練習時間變少了，但我還是有目標的，就像是一天比一天的快就慢慢的進步比以前的我還要快然後再去慢慢的新增自己目標，雖然有時候會很累不想動，但就是為了趕快完成自己目標就會振作起來繼續加油，雖然每個人都不是天生就跑得快的，跑得快就是因為慢慢的練習努力然後去突破，才會越來越快越來越進步的，有時候我也會反思了自己在過去一年中的種種缺點與優點，然後看哪裡有需要進步的，再把缺點慢慢改進然後優點繼續保持最後再繼續向目標前進，只要我們永不放棄沒有做不到的，所以總會有一天你會突然發現離目標越來越近了！最後就達成目標了。</p>
10	<p>專注是一種精神，所以我覺得做每件事情都要專注不能分心，做事如果不專心的話可能會導致出錯，老師多說做事不能一心二用如果要做兩件事的話就先做完一件事再去做另一件事不要一起做，一起做的話可能會完成但就是不會比一件一件慢慢做還要完美，所以我們要一心一意的去做事提高事情的完整度，像在跑步的時候也要認真不能被旁邊的事物所影響這樣可能會不注意腳下的東西，可能就會造成自己跌倒或是撞到別人之類的事情，所以我們做任何是一定要專注，上課也要專注要專心看老師在黑板上寫的東西或者說老師所交代的事情，如果沒有專心聽老師在說甚麼的話可能在做事就會少一個步驟或者是步驟做錯導致被罵或是要重做。</p>

11	<p>我們不能對自己的答案感到不自信，絕對要相信自己的答案不要一直遲疑是不是對的，相信自己就是沒有錯，所以不管在甚麼時候一定要堅決自己，我們的時光不能倒帶只能把握當下，有些人一定會後悔做出原先的絕對一定會想要回到過去改答案，但時間沒有在等人的所以說啊我們一定要做出最好的選擇，像有時候在寫選擇題的時候一定會刪到最後兩個，然後猶豫不覺就一直恨猶豫到底哪個是答案，當公佈答案時錯了就會想為什麼當時不選另外一個答案，有些大人會說一定不能對自己感到猶豫一定要有自信要堅決，不然以後就一直沒辦法往前走一步一直執著自己而沒辦法往前走或往前看。</p>
12	<p>我們在回答任何問題時絕對不能害怕而不敢說，不要一直等待別人的答案這樣自己根本就沒辦法成長，所以說有任何問題想問的話就要大膽的提出來不要害怕絕對會有人來回答你的問題的，所以我們要勇於嘗試和表達，像是在課堂上有甚麼地方搞不懂的地方也要勇於舉手去問但舉了手就不能要問不問的，其實有時候鼓起勇氣說話也是一種成長的方式不要太內向可能交到的朋友就很少所以說想要認識更多的朋友也是要鼓起勇氣去向他介紹自己不要慫要往前走不能一直停在原地這樣根本就沒有進步的空間，如果身邊有這樣的朋友的話我們也可以鼓勵他去表達不要只是嘲笑他不敢。</p>

學生心得

蔡 00

1	<p>在受傷到比較 Ok 的康復過程中，看到了田徑隊的學長、同輩及學弟、妹都很努力的在練習，但可能有時候練的太認真，便會不小心的就受了傷，看著和自己一樣想在跑道上建立成就，卻只能忘著大家，默默休息的人時，我突然有種莫名的感覺說不出來，只能向前拍拍他的肩膀並給予鼓勵。</p> <p>將心比心這種感覺，我在養傷時也慢慢體會、了解，猶記得小時候總是會被罵：「為什麼都不會替人著想不會將心比心嗎。」現在我終於領悟到何謂將心比心，也希望在未來可以保護更多人，不再受傷害、治癒更多的傷痛！</p>
2	<p>還記得自己只要是在日常生活中被他人弄受傷或被欺凌時，總會有個要好的兄弟向前關心幫我報仇，有時就算是無傷大雅的小傷，也都很在意，總是擋在被傷的我前面，要替我出一口氣，就算前面站著的是自己無法抗衡的對手，也都毫無畏懼，只因為我受傷了。</p> <p>這種「見義勇為」的熱血在日常，有時會因為無法抗衡，或者是因為權力和金錢而不敢伸張，不去幫助弱勢團體。而對於自己經歷的一切，我很感激這兄弟見義勇為和不畏錢、權的熱心，在後來平凡的我也漸漸被他的行為改變，也不再做一個「旁觀者」。</p>

3	<p>其實生活中並缺少「幽默」而是缺少正向的、樂觀的談諧。其實我是一個很不幽默的人，但偏偏舉的例子又總是負面，或使他人感到不愉悅的，有時不是說完被嘲諷「好冷噢」，就是沒有顧慮到他人立場，而在這之中也讓我慢慢的學會去傾聽，去思考自己言論是否會讓自己自作自受或冷場。</p> <p>而在懂得如何去炒熱氣氛的我，也還是常常會在無意之間傷了他人的心，所以要如何牽動現場氣氛又不會危及他人對我的觀感，是我的課程之一，也會在未來漸漸的找到自己的其他問題，和自我調整進步，也期許自己可以更加勤奮的去學習彌補、錯誤！</p>
4	<p>在國小時因為會怕身體受不了，所以不敢參加田徑隊，如今升上了國中，體能有所改變，看著同學們一個個在操場上揮灑熱血，心中的悸動驅使我加入了田徑隊。</p> <p>如今到了二年級，雖然自己的呼吸，沒有辦法和大家一樣，但在一次次的練習中，我發現其實田徑隊不只是我想象的體育班而已，而是一個大家庭，不論是在練習受傷，或私底下的生活，大家都很照顧。就算自己資質再差，也不會遭受異樣眼光看待。</p> <p>在練習時教練甚至會和我們聊天，有時也下場一起練習，還頂著大太陽幫大家練習。我覺得在練習的過程中很開心，雖然自己有時還是跟不上大家的腳步，但我還是很享受在一次次的練習。</p>
5	<p>在日常生活中，有些人做事總是很熱忱、積極，但自己有時候卻因為太過投入，就傷害了其他人。還記得大家都沉迷於同一樣東西時，自己卻因為太過投入，總是著急地想著成功，往往都忽略了別人的感受，並把輸贏把第一，友情擺第二，所以就反覆的傷害了那群好玩伴。</p> <p>有時太過的熱忱與積極，就會失去原本該有的理智和換位思考的能力，在自己懂得拿捏分寸的時候，早已傷透了他人的心靈，也使別人產生畏懼。希望在未來的自己仍是熱忱積極，也能為社會盡一份力，但那時將可以拿捏好自己的尺度，而不是像從前那個口無遮攔、無知的小男孩。</p>
6	<p>還記得自己小時候總是很自負，往往都無視家人的叮嚀，不斷的放縱自己，從而養成了懶惰的壞習慣。別人不斷的勤勉向上，自己卻向下墮落，漸漸的自己也開始被追過，在國中認清事實後也開始奮發努力，卻因為之前不停勸導致自己不論是在讀書還是體能方面都差人一大截，後來自己也很認真的在追趕大家的腳步，雖然現在還是無法和同學們一樣，但自己的努力也被許多人認可。</p> <p>勤奮的體內練習，也使身體薄弱的我變得比較健康、不常生病。而勤奮的學習，也使我充實了自己的內涵，懂得明辨是非，懂得察言觀色。勤奮的複習，也使自己學過的技能得以重溫。</p>

7	<p>謙遜守禮對我來說，已經成為了我生活的一部分。俗話說的好：掌握思考過程，也就掌握了謙遜守禮。如果自己可以巧妙的將話語表達圓潤，以委婉又不失禮節的方式表達，豈不是也將謙遜守禮達到更加圓滿的境界嗎？</p> <p>呂凱特先生曾經說過：「生命不可能有兩次，但許多人連一次也不善於度過。」這使我開始思考，自己是否真的有好好的生活？答案是肯定的，但總因自己的不完美導致傷害了他人，所以若自己能再謙遜一些，多學習中國人說話的禮節，是不是也就不會有紛爭及傷害，達成謙遜守禮的目標。</p>
8	<p>在日常生活中總是有許多的創新，而有時候總是會造成許多驚喜。說到創新我想起國小時的自己，那時自己隨手一折，各式各樣的紙飛機便從教室的窗口飛出，連老師都咂舌，連連誇讚厲害。但現在的自己，卻總是被思想的囹圄囚禁，往往都死腦筋，總是沒辦法創新，甚至只能抄襲，這令我思考：那些能在社會脫穎而出之人所具備的技能，為何自己總是缺乏，不論是自主、創新甚至是思考都沒有達到心中的標準。也許自己還不夠努力去拜託世俗的框架，也許自己還不夠充實沒辦法完成心願吧。所以要繼續努力，多增加自己的見識，多閱讀各類書籍，並經常思考，使自己的想法多處於活躍狀態。</p>
9	<p>新的學期總是有新的目標，雖然自己總是充滿著不完美，但在這個新的學期，我想要徹底的改變自己的生活態度，以自律為主要的方向，把份內之事做好也要超前部署，而不是期限到了才在臨渴掘井，也需要慢慢的把自己變準時不再遲到，不要再有功課遲繳或者是賴床晚起的壞習慣，並把生理時鐘調正、專注於課業上，將前面學期的記憶努力找尋回來。</p> <p>也要改變一下做事的態度，不能再以「做完」為標準，而是「做好」要做好身為學長姐的榜樣，在該放鬆的時候放鬆，再給嚴肅時嚴肅，也要好好的管教學弟妹，不要讓老師太過操勞、疲累。</p>
10	<p>專注，其實對於會考生和田徑生而言是一個很重要的技能，如果不能專注的做好一件事，那即使再好的功底，也不可能完成好的目標。</p> <p>早睡是一個很重要的事情，如果不能保持良好的精神狀態，拖著一個疲累的身體在上課，很容易就會恍神、注意力不集中，甚至打瞌睡都有可能，所以在二年級下學期我便開始習慣早睡的作息，也適度的讓眼睛和身體有休息的時間，如今到了三年級，不僅僅要做好學長姐的榜樣，更要把體能和成績維持在一定的水準，如果在做一件事情不能全心全意，專心的把問題解決，會導致做了數次還是沒有做好一次。所以保持專注，不僅僅是在課業上有所影響，更在日常生活有著一席之地。</p>

11	<p>在面對各種問題時總是要選擇一個最終的解決辦法，不論是落荒而逃，或是想辦法解決眼前難關等等，而在面對選擇時又要如何做出最好最適合的選擇，這是考驗一件我們的事情。</p> <p>果決的處理問題，是許多人當前的目標，而對於田徑隊隊員的我來說，在面臨挑戰時，是否可以果決也是一件不容易的事情，而這一切取決於對一件事的熱衷程度，以及對身體的極限了如指掌等。</p> <p>我面臨選擇時總是會猶豫一下，有時甚至無法當下做出自己的最終決定，還有可能事後反悔不斷更改著決定的選項，遲遲不能給出一個完美的選擇。</p>
12	<p>每個人都應該為自己負責，而表達自己的意見，可說是為自己負責最基本的準則。在生活中很常見，你放棄了表達你意見的權利，所以別人就搶走這個權利。跟我們習慣的儒家倫理思想完全不同，其實表達意見比什麼都重要，有時為了面子、禮貌吧，便放棄了對於表達自己意見的看法，甚至可能因為自己的害羞不敢表達，而導致結果往往都是自己不喜歡的方向。</p> <p>在田徑隊中我學到的不僅僅是訓練的方法，也學到了待人處事的道理，不論是在禮貌，還是在行為舉止上都有很大的進步，而原本害羞內向的我，也漸漸融入團體，開始有表達自己想法的舉動，到如今我已經可以勝任大部分的任務了，有時勇於表達不僅僅可以讓自己過得開心，也可以讓大家更加的了解自己！</p>

學生心得

王 00

1	<p>在我們的日常生活中，能夠將心比心人與人之間就會多一些寬容和理解了我們都很希望對方是很真誠的對待我們那我們是不是也要用一樣的方式去對待人家，所以將心比心是互相的。那我們如何去學會將心比心呢？首先要先學會“尊重”這件事情，我們可以換位思考別人的立場。我每次看到我的家人那麼辛苦的為我張羅各種事務，有時我還很兇的罵他們但是不管我怎麼樣的罵或是兇他們也是願意幫我做任何的事情。我雖然沒有去想到為什麼他們要這樣做但是我有想到，我做子女的應該要去接受他們對我做的任何事情都是關愛，我應該也要用關愛他們的方式去回報他們才對。</p>
---	--



2	<p>我認為見義勇為並不是不好的事，但是有可能那個人會被人感謝或者是尊敬，可是如果那個人被人家嫌說多管閒事那……那個人不就很傷心難過了嗎？這樣就更沒有人要去見義勇為了啊！這樣的話世界上就又少了一位能夠幫助的人了。我遇過生活中我常見的例子就是：有同學在欺負某人，班上同學就看見了然而有位見義勇為的同學出手阻止那位正在欺負同學的人，他的行為舉止就讓那個受害者感動了於是那個人就一直感謝他。所以見義勇為並不是不好的事情有時甚至可以撿回一條性命呢！所以大家可以多多“見義勇為”喔～也可以順便做好事～</p>
3	<p>我覺得遇到困難的事都可以用樂觀的態度去面對你如果用非常消極的態度不但這件事不能成功反而還會讓你自己越來越不耐煩。像我之前當學藝股長的時候要做教師佈置，我原本對這件事情是覺得我應該做不到因為太困難了！但是經過我朋友每天中午的幫助我，我原本是帶著一種很困難做不到然後又很生氣的心態，後來就變成了很積極很樂觀的狀態，最後我還是完成了這個我覺得很困難不可能的任務。所以，「困難」是可以解決的一定要有耐心去想怎麼解決，這樣這個困難就可以解決了喔！</p>
4	<p>現在二年級了我大概也練大約一年了，只是現在也還是覺得練田徑是一種很累的練習甚至有時練得太辛苦大腿以及小腿很酸痛都要持續好幾天。但即使如此我還是堅持下去的去練習，努力的達到主任的要求，而我覺得這段時間的訓練是為了要參加比賽，然後這次的師生田徑賽我是比 800 公尺，這是我第一次比這個項目總會有點兒緊張怕自己會跑得不太好不如自己預想範圍內，所以害怕自己不會有很好的成績我還是會覺得有點難過，只能說自己的練習還不夠，還要持續的努力加油的！！</p>
5	<p>在生活中，我們常會遇到非常多需要幫助的人，他們也許需要我們同情他們而去幫助，雖然有時會感覺好像沒有這個必要去幫助他們但是或許真的需要幫忙呢？</p> <p>說不定有一些人長相不太好看或者是心靈上遭到挫折而受傷，我們應該都不能去嘲笑甚至是欺凌他們因為畢竟這些身上、心靈的傷都不是他們願意的。所有我們更應該富有同情心去對待、關懷、照顧他們，這樣他們的心就會有了溫暖甚至是願意走出戶外不管人家的異樣眼光。</p> <p>富有同情心我覺得很重要，因為有了同情心就不會用異樣的眼光對待那些跟我們不同的人，那換個立場想想看如果今天是換你被嘲笑了那你的感受會是什麼呢？</p>

6	<p>我在田徑隊也有一段時間了，練習的時間雖然有時真的會偷懶一下單純就是因為太累的關係，那我也知道偷懶會對練習有所影響所以我能夠練習就會盡量練習提升自己的體能能力並且還有自己的肌耐力。比如說：我練中長跑像是 400、800 更甚至是 1000 公尺，800 公尺是比較難一些因為要搭配呼吸以及體力的問題，我知道體力比較不行所以主任有什麼體能訓練我也會勤奮的訓練但有時體力真的不行也還是會先休息等好了再繼續加油！還有 1000 公尺我覺得單純就只是體力、耐力還有意志力的關係如果這三個沒有兼具的話那我覺得 1000 公尺是無法繼續跑下去的。繼續勤奮努力的練習！加油！</p>
7	<p>我們總是保持著一顆感恩的心也常常說謝謝、不客氣、對不起這類的話語那常說這些話的人一定能帶給大家好的印象，就會想說：哇！這個人很有禮貌應該是一個不錯的人那這樣我就會很願意跟他當好朋友。那我們也都很感謝願意為我們付出的一些人，不管是田徑隊的一些同學主任還有很多幫我們做衣服送很多的東西，還有自己的朋友同學以及身邊陪伴我們的家人，許許多多幫助過我們的人我覺得應該以後自己長大成人了就應該要為社會做回饋，雖然現在我們不能夠做什麼只能好好的讀書接受大家的幫助未來也不敢說有多大的能力即便是小小的力量但我認為他們應該也會接受幫忙。</p>
8	<p>創新就是能夠持續創造新的東西，而新的東西必須要跟前面的一個東西有所不同，可以特別也可以直接創造大家都想不到的想法，有可能這個想法就可以得到認同。我覺得創新最好的例子應該就是：科技了，因為大概從 30~50 年代做農事的人全部都是手工自己插秧、澆水、抓菜蟲、噴灑農藥等等…但現在這種年代大多的農夫都已經使用了機器設備比如說有那種插秧機收割機之類的…所以我覺得科技的進步真的對我們人類非常的方便也更加的輕鬆自在那也是因為有了創新這個東西這個世界也才會越來越進步，所以我覺得創新這個部分很重要！</p>
9	<p>暑假才剛放完但我暑假也沒什麼在放到因為都有去學校唸書不然就是要練田徑，新的學期也到了主要的目標也是在成績以及田徑的部分，那成績我最大的期望就是：能夠把第五冊搞懂這樣明年要準備的話也比較好準備，另外還有一~四冊的部分，之前已經有考過一~二冊了但還是有一些沒有懂，所以呢！我還是這幾個月的時間要先把一~四冊弄好其他的就加油就行了。那田徑的話我還是希望我的長跑可以再進步一點，這樣未來如果有比賽的話成績也不會太難看。總之，今年還是再繼續加油啦！</p>

10	<p>有時候人一旦專注投入於一件事情上就會忙到忘我的境界，不管外界如何的干擾都沒有辦法干擾到他。我有時也會這樣比如：段考快要到的時候在家或者在學校就會比較認真於複習段考的部分，然後也會沉醉於自己的世界裡，不管別人在說什麼事情我總是還要再問一下說妳剛剛在講什麼？可以再說一次嗎？結果我們就一起笑了出來。所以真的只要一個人超級認真的正在做一件事的時候不管旁邊的人在幹嘛你也不知道，但是專注力這種東西就會有很多人無法專注於一件事很容易就因為外界的干擾而影響到自已了，所以提升自己的專注力也很重要。</p>
11	<p>猶豫不決往往造成了無法做出決定跟選擇，而一直猶豫就會浪費時間所以也會耽誤自己做最正確的選擇，所以也會製造遺憾。我就是一個常常猶豫不決的人，然後就會出現選擇障礙的問題，每次遇到一些小事情需要做出選擇的時候，自己就會想非常的久，但是想了這麼的久依舊還是沒有答案出現，所以那些在做選擇的時間都浪費掉了。所以我最近正在學習者如何當個果決的人，果決就是要豪不猶豫的直接做出決定，但這個果決做出的決定要是好的。不過我還是覺得太果決也不好太猶豫不決也不好，所以有一些事情要果決一點比較好有一些事情要思考一下再做決定比較好</p>
12	<p>生活中有很多需要自己表達心裡的想法，比如說：老師問你問題需要表達；同學在討論重要事情人家問你問題你還是要表達心裡面的想法這樣人家才知道你在想什麼，但如果完全不說話這樣讓旁邊的人也很困擾，因為還要讓別人來猜測你的想法不是很累嗎？表達心裡的想法需要自己的思考再經由大腦統整一下最後再從嘴巴說出來，雖然有時用說的很簡單但是實際真正要做卻很困難，因為還要怕自己說錯被別人笑，但有這種的想法其實是錯誤的，有時說錯也是讓自己進步的一種方式然後自己再改正。我覺得勇於表達是一件重要的事情。</p>

學生心得

張 00

1	<p>在這個世界上沒有任何一個人的想法是十全十美的，很多的時候要換一個角度思考站在別人的立場上想想，理解對方的想法很多時候自己的想法並不會完全會是對的，每個人身上都會有很多缺點，所以人與人相處之間需要多一些的寬容和理解，有時候事情沒有發生在你自己的身上時，有時候你會永遠體會不了當事人的那一種痛苦，做事情前要先三思，多多考慮一下他人感受，做人就要將心比心，你把別人放在自己的心，上別人才會把你放在他自己的心上，如果你做任何事都只有想到自己，忘記了別人存在的話可能會讓很多人都非常的討厭你。</p>
---	--

2	<p>我覺得所謂的見義勇為的意思就是當你看到別人遇到了危險或者是 有困難的時後，盡力的去幫助他。舉例來說假如你今天看到了街上的某 一個人他的東西被小偷偷走了，當你看到這樣的情形的時候，也許你 可能無法去幫他搶回來他的東西但是或許你可以去幫助他打電話報警 或者是大喊有小偷之類的話讓更多的人來幫忙，我覺得這就符合了見 義勇為了，有時候雖然只是有一些小小事情，但是只要當你看到其他 人有困難需要幫忙時向他伸出援手，我覺得都很符合見義勇為的定 義。</p>
3	<p>我覺得擁有幽默感不只是會逗別人笑，而是會找人擁有一種快樂的感 覺，有時講話幽默一點就會讓人覺得很好接近和相處，說話不幽默的人 就會讓別人覺得很無趣，沒什麼好可以聊天的。做人呢當然也要樂觀正 向一點，不要太過於負面了，有時候要用樂觀的角度去看有某一些事情， 看開一點會讓自己變得比較不那麼痛苦和難過，而且如果太負面的話也 許會造成很多問題可能會有某些症狀開始跑出來，也會讓身邊的家人跟 朋友覺得你太負面而不想跟你相處，當然你自己也就不會過得很開心 了。</p>
4	<p>加進田徑隊已經有一段時間了，每一次的練習都總是會讓我跑的汗流浹 背，感覺自己已經快要虛脫了，自從加進田徑隊之後感覺自己的體力似 乎要比還沒進來前還要好一些些，感覺每一次的練習都很累，但是在每 一次想要放棄的時候心裡都總想著絕對不可以在大家面前丟臉，就算真 的不行還是要撐著，因為這樣才可以讓我的成績有所成長，如果總是想 著要偷懶的話，那麼基本上加進來其實就沒有甚麼意義了。雖然在這一 次出去比賽我沒有走完全程，但是我還是會努力的去練習，不斷的調整 姿勢動作，希望師生可以不要在受傷了。</p>
5	<p>我覺得熱忱與積極是一種態度，做任何的事情都要抱持著熱忱與積極的 心態去做，既然你已經決定要去做那一件事情了，就要用心把他做到最 好，用盡自己所有的能力去完成他，也不要因為做了會累而做事做了一 半就不想做，這樣會讓別人覺得說你做事都一下子要做一下子又不想要 做，很不積極。</p> <p>我對熱誠的解讀是熱心，我覺得當你某天看到有人需要你去幫助他的時 候就要熱心的去幫助他，並且用盡自己的能力去幫助他，這樣以後你如 果也遇到麻煩的時候也會有人去幫助你，所以我覺得任何事情只要能幫 一點是一點，因為你一定也會有需要別人去幫助你的時候。</p>

6	<p>我對勤奮的解讀就是要努力不懈，我覺得做任何的事情都要有一個勤奮的心，並且不要害怕會失敗，會吃苦，因為做任何的事情難免都會有失敗的時候，所以內心一定要非常堅強，失敗了沒關係，在哪裡跌倒就要從那裡爬起來，而在我們現在這一個年該做的就是要好好努力的讀書，只有好好努力的讀書我們才會離成功越來越進，如果想要擁有好的成績就是要透過自己的努力和認真的學習，把不會的東西學到會，不懂的東西問到懂，這樣我們就會離成功越來越近了，當然不只有學習要勤奮，做任何的事情都一樣只有勤奮才會成功。</p>
7	<p>我覺得謙遜守禮的意思大概就是做任何的事情都要謙虛的去學習，如果你一直都覺得自己就已經是最好的了是最棒的了，沒有任何人可以超過你了，那麼只會給別人帶來很多很多的負面印象，並且可能會有人越來越討厭你，久了之後自然而然就不會有人想要去跟你接近和跟你當朋友了，並且對待每一個人都要有禮貌，不管那一個是誰，不管你認不認識他，喜不喜歡他，都還是要有一定的尊重和禮貌，這樣別人才會覺得你非常的有禮貌，非常有教養，當然就會有越來越多的人歡你了。</p>
8	<p>對我來說創新就是顛覆舊有的東西，然後再創造出另外一個事物出來，在這一個時代，因為人們的需求越來越多所以我們也不得不創新，要不斷的發明和製造各式各樣的東西才能滿足大家的需求，雖然說在創造一個新的事物是非常不容易的事情，因為再創新的過程中一定也會經歷過很多的失敗和挫折，但也因為經歷了這些挫折和失敗，我們才能一點一點慢慢的進步並且創造出更多新的事物出來，也因為有了那一些創新，我們的生活才能變得更加的便利，但是也不能因為新的事物而放棄舊的東西。</p>
9	<p>這一學期的新目標是想要把長跑練好，但是要練習長跑之前要先把以前的體力找回來，因為受到了疫情的影響已經有一段時間都沒有這麼激烈的運動了，所以體力整個大衰退，所以現在的目標是要先把以前的體力全部都找回來，然後再專注的練長跑的一些技巧，等到技巧練熟了之後在慢慢提升自己的速度和水準這樣出去比賽才不會很丟人，還有我希望我自己的意志力也可以變得強一點，就算真的很累很辛苦很想要放棄的時候心裡就要一直告訴自己一定要拼完整個比賽，不可以的去輕易放棄。</p>

10	<p>專心加注意等於專注，是我對於這兩個字的定義，也是我畢生學習的目標，就好比是我現在要面對的會考，我要專注的刷題目，理解公式的運行，還有田徑，若是比賽，絕對不能出差錯，一旦分心會導致秒數減少，更甚至是比賽失誤，都會讓自己後悔莫及，專注也是我一直在學習的一件事情，雖然不能做到完全專注，但能做到自己的最好，在這兩件事上不能一心二用，絕對會分心，先認真做好一件事就好 否則會事半功倍，專注能提高事情的品質，也不會毀了自己的努力，我認為每個人都必須學會專注，即使一開始並不會太專心，也能在過程中學習。</p>
11	<p>我們人做任何事情的要果斷，不要一直去思考，你一直思考只會讓自己覺得這樣是對的還是錯的，一味思考只會讓你更不確定，所以做事情要果斷，如果想做出正確的答案，就不可以遲疑，不要永遠都在拖延下才做決定，每次都要等到最後，才勉強的做出決定，甚至常常都會等到錯過才下決定，那你這樣有什麼用呢？等到錯過才做決定，那這一切其實都沒有用，那不如剛開始的時候就先想好，決定好，不是比較好嗎，一直拖時間，只會讓自己錯過太多重要的東西，既然不想錯過，就要好好想辦法。</p>
12	<p>若沒有勇於表達的存在，那麼後果可想而知，勇於表達絕對是史無前例的，每個人的一生中，幾乎可說碰到勇於表達這件事，是必然會發生的，俗話說的好，掌握思考過程，也就掌握了勇於表達，我們不得不面對一個非常尷尬的事實，那就是，儘管如此，我們仍然需要對勇於表達保持懷疑的態度，看看別人，再想想自己，會發現問題的核心其實就在你身旁，如果仔細思考勇於表達，會發現其中蘊含的深遠意義，問題的關鍵看似不明確，但想必在諸位心中已有了明確的答案，回過神才發現，思考勇於表達的存在意義，已讓我廢寢忘食。</p>

學生心得

黃 00

1	<p>將心比心，我覺得將心比心是件很重要的習慣，而且將心比心不一定每一個人都可以做到的，有的人或許只會想到自己，或者是自己好就好，完全不會去想到別人，我覺得將心比心應該可以運用再很多事情上面吧，有時候不喜歡別人這樣對你或者是和你相處，那自己是不是也可以不要這樣和別人相處，不代表自己喜歡，別人就也要喜歡，或者是硬要強迫別人也要喜歡，將心比心其實並不難，但是對於自己好就好的人，或不為別人著想的人，或許比較難吧！我覺得將心比心也是一個人很需要的特性吧！不然都只會為自己著想的人，也不是很好，這也算是品格的一種吧！</p>
---	---

2	<p>見義勇為讀意思因該就是看到別人有需要幫忙，然後自己主動的去幫忙，我覺得現在感覺很少人會見義勇為，因為有時候好心幫人家或許還會被別人當成了「有心人士」好心沒好報，但是我覺得如果看到有需要幫忙的人可以爭執的看情況幫忙他人，我覺得如果有人幫助你，他也希望他需要幫忙的時候有人可以幫她吧，上次在網路上看到，有人會覺得自己的事自己處理，因為救人本來就不需要任何的理由，見義勇為是一種美德，不是每個人都有這種精神，我覺得見義勇為這種的精神，和這種偉大的貢獻不是每個人都有辦法可以辦到的，</p>
3	<p>幽默樂觀的意思應該就是，遇到了事情，要讓自己用樂觀正面的態度去思考，而不是遇到了難題，或者是遇到了事情的時候，都用負面的思考或者是都直往壞處想等等，我覺得幽默樂觀也還蠻重要的，因為如果都一直往壞處或者是負面的去思考去想，過得也不會很快樂，那如果換個方式，就是遇到了事情不要逃避，然後要樂觀的去思考，這樣說不定也比負面思考好很多或者是更容易解決問題，幽默的人都比較樂觀一點點，也比較有可能可以看到生活中美好的一面，所以幽默樂觀對生活也是還蠻重要的。</p>
4	<p>我覺得進了田徑隊，自己才會比較常有運動，因為如果沒有進入田徑隊，或許就會很少運動等等，而且一剛開始還沒有進田徑時，自己都會擔心體適能的800公尺不會過等等，或者是15圈會跑不完，至從進了田徑隊開始，自己就變得不那麼擔心不會過了，因為有訓練田徑的關係，所以自己的體能也沒有到很不好，甚至不會過這麼嚴重，而且我覺得進了田徑隊，感覺自己變比較健康，因為每天幾乎都算有在訓練，就算在停課家也會做一些居家的運動，不會說都沒有在動，有時練田徑心情也會變好。</p>
5	<p>這次的主題是熱忱積極，熱忱積極是在告訴我們不管是在做任何事，任何工作都要保持著都能持續不斷地追求目標，而且永不放棄，我覺得熱忱積極或許就是一種態度吧，其實幾乎做每一件事情都要保持著熱忱積極的心，而且我覺得如果每個人做任何的事情都有保持著熱忱積極的心那成功的機率就會更高吧，熱忱積極也算是有同情心吧，像有一次在上學的路上，有一個不認識的阿婆摩托車倒在地上，我剛好經過，她就請我幫她扶起來，雖然怕來不及搭到校車，但我覺得如果有能力可以幫忙我也覺得很開心可以幫忙別人。</p>

6	<p>這次的心得主題是勤奮，我覺得勤奮很重要，而且勤奮的意思應該就是努力不懈，我覺得做每一件事情都需要勤奮，如果你做事情不勤奮就不一定會成功，就像你沒有努力，就不會成功一樣，但雖然很勤奮，但不一定會成功，但是如果你不勤奮，或許真的就不會成功了，做每一件事情前，而不是擔心不會成功，還是很累，過程中有一些風風雨雨是很正常的，而是不要氣餒，努力，勤奮的想辦法完成問題等等，就像是練田徑也是一樣要勤奮，如果你不勤奮要有所進步是很難的，我覺得勤奮真的很重要，我覺得真的不管做什麼都需要勤奮。</p>
7	<p>這個月的心得是謙遜守禮，謙遜守禮的意思因該就是要有禮貌和要謙虛，我覺得禮貌是一件很重要的事情，可能別人會對自己的第一印象很不好等等，有時謙虛一點也是好事呢，從以前不管是老師或者是家長，都會教我們，要常說請，謝謝，對不起，我覺得說，請，謝謝，對不起，沒有分是長輩或者是小孩，不管是什麼人都需要謙遜守禮，我覺得小孩就可以感謝家長的照顧或者是教育等等，家長就可以謙虛的謝謝小孩的知足和感恩，而且有禮貌有時也會比較給人好的感覺，所以我覺得謙遜守禮真的很重要。</p>
8	<p>我覺得創新很重要，因為這樣才能又研發出不一樣的東西或者是人事物等等，這樣才能突破，而且很多種事物都可以創新，就像麵包，每個人如果都會做麵包，如果都做一樣的，那這樣就很沒有創意，不管是口味還是食材跟麵包形狀等等，如果創新了或許會更多人購買，不只麵包，畫畫也是，如果每個人都畫差不多的東西，這樣就會很沒有特色，或許可以用不同的上色工具，或者是不同的花紋或素描等等畫的方式也不見得要一樣啊，所以我覺得創新似乎真的還蠻重要，很多事情或什麼的都得到。</p>
9	<p>到了新的學期就會有了新的希望和目標，像這次新的目標就是想要好好的讀書，嘴巴上說說其實是沒有用的，而是要真的去行動，雖然說行動了不一定會成功，但是不努力不行動就真的不會成功，要成功還是得要付出，不付出就真的沒機會了，像這次真的想認真唸書，所以我就留到下午 6:30 了，雖然回家天都已經黑了，但是至少是為了讀書，所以就不會覺得浪費時間等等，就像練田徑一樣，要進步，就是要很勤的練習，你不練習，速度變慢而且體力也會跟著下降，所以不管做什麼事都要行動，而不要嘴巴上說說而已。</p>

學生心得

楊 00



1	<p>將心比心是每個人都要有的，說一句話一個行動，對一個人是有很大的影響，要經過思考，這句話這個行動是否可以表達出來，朋友的隱私告訴你了，就不要到處說，這樣會傷到朋友，也會傷到自己，雖說這個舉動很普通，但是真正去做的人卻很少。將心比心，對一個老師來說是尊重，對朋友來說是一種信任，對父母來說是感恩與孝敬。當希望別人能好言好語來跟你說時，自己是不是可以放下手邊的事專心聆聽呢？自己想的並不適合，不如直接去請教對方的想法，還比較實在，不會怕別人不滿，也讓自己比較安心，所以說，將心比心是一個很重要的舉動，多為別人設想，可以減少許多的問題。</p>
3	<p>幽默是一個每個人幾乎都會有的表現，幽默可以讓人不會覺得緊張，會放鬆一點，做一件幽默樂觀的事，可以從無聊、緊張、傷心等的時候，變得開心快樂，心情就會很好，雖然幽默可以講，但不是隨時都可以講的，要看是什麼情況再講，不然會惹到不該惹的人，幽默常常是用來化解自己尷尬場合的好辦法，遇到每個人的意見都不同而起了衝突，每個人的臉色和狀態都不太好，那這樣不能把事情解決，所以我們有時也可以用幽默來化解這一場尷尬，不會特別因為個人意見的問題而常常起了衝突。</p>
4	<p>現在二年級下學期了，不是以前那樣的幼稚，要成熟點，專心聽課，讓成績好一點，田徑是我喜歡的運動，裡面有分很多種類型，而我是長跑的，比賽的時候，有拿到獎牌，覺得很開心，覺得自己又進步了一些，就算進步了，我還是會繼續的努力練習達到我想要的結果，雖然我田徑很好，在裡面也很開心，但是我的成績沒有很好，上課的時候我試過想把老師講的東西聽進去，也聽不進去，我還是不會放棄，可以去找老師或同學問一下，像練田徑的時候，不會的去找主任學一下怎麼做，最後這樣就能解決你不會的東西了。</p>
5	<p>每個人對自己的喜歡的事情都無法抵抗，都能無時無刻沉浸在之中，但有些人卻對自己的喜歡無動於衷，事情絕對不可能就這樣的結束，要有熱忱的態度，努力向上的精神，事情才會做完，喜歡的事情才會成功，要成功是不容易的，不是隨隨便便都可以成功的，就算是自己的興趣，也是要有努力，才會有後天的效果，也不是說這樣就可以成功，也要有熱忱積極的態度，每天的去努力去思考哪裡可以改善哪裡可以再更好，離成功就會很近了，像我田徑也不是一天兩天就可以有好的成績的，也是靠我有熱忱積極的心，來去面對田徑，讓自己的田徑可以有進步的空間，或是更好。</p>

6	<p>勤奮這個東西，會讓你改變很多很多事情，一般來說勤奮不容易發現到，而是你認真的去做努力的去完成，勤奮就在裡頭，勤奮很多人都聽過，但是很少人有真的去做到，那些做到的人，都成功了，那些沒做到的人，什麼都沒有得到，就是說，勤奮的做事情，去努力的完成自己要做的的工作，很多事情都可以成功的，勤奮也可以讓一個落後的人突飛猛進，超越別人，完成自己的事情，或是達到自己要的地方，雖然勤奮很不容易，有心的人，都可以做得到，讓自己可以更前進更進步，成功就會在不遠處的地方等著你。</p>
7	<p>謙遜就是做事努力，如果到處說自己很厲害很強，這樣別人根本不會去理你，也可能討厭你，我們做人就是要學習謙虛，對人也是要有禮貌，像是我感謝別人幫助我，我感謝老師用心的指導我，別人會覺得你很好，對你的印象也會很深，雖然這樣做不明顯，不太會被人看見，但是慢慢的，就有可能被看見，被人欣賞，謙遜很重要，沒有謙遜，就會容易被討厭，要有禮貌的心態，別人才會願意去幫助你，所以說，謙遜就是要尊重別人，別人就會尊重你，一個人沒有謙遜的心，別人就不會去理你，更會不喜歡你。</p>
8	<p>我們要創造一個新的東西，是簡單是困難都不知道，要實際去做才會知道，真的要去發現新的東西其實有點難，因為要去搜索新的事物，才能發現更多你不知道的東西，創新可能是在你不知道的情況下，而知道一個新的東西，但要看你有沒有發現到，沒有實際去做，怎麼會有新的東西，要自己去試試很多不一樣的事物，或做不一樣的事情，讓自己可以有更多的機會來創新，不要因為別人有做這一件新的事情，就說自己可以辦得到，但你只是說說而已，沒有實際去做，不會知道你可不可以做出來，要自己去試著做，才能知道自己能不能創造新的東西。</p>
9	<p>新的學期即將到來，又是一個新的開始，暑假前，有大約一個月都是在家線上上課，都沒有去學校練田徑，雖然我們有在線上做核心之類的運動，但好像沒有太大的進步，暑假期間，有幾天有到學校去練田徑，那幾天我都在練自己的體力，讓自己的體力恢復到以前，這幾天沒有到很長，但是我都很認真的去練，讓自己有稍微跑好一點。新的學期，我的目標大概就是，比以前的自己要在更進步一些，這樣下一次的比賽，才會拿到優秀的成績，所以這一學期我要好好的來努力練習，比以前更好一點，雖然感覺很難，但有心就會達到自己想要的成果。</p>

10	<p>要專注的去做某一件事情，有一些人是做不出來的，可能會跑去別的地方閒晃、跟別人聊天之類的，就沒辦法專注在那個事情上，要花很多時間才可以完成事情，專注，才可以讓自己變得更好，沒有專注，就會在某一些事情上，可能無法順利完成或是拖了很久才把事情弄出來，要成功一件事，也需要有專注的意識，才可能成功的了，專注很重要，有些人可能覺得沒有那麼必要，但是當你要做的時候，就會發現其實要用的專注的地方很多很多，所以說，專注是一個很重要的意識，沒有了專注，事情就可能很難完成的了。</p>
11	<p>每個人應該都會想要很完美的選擇，但是一直想要很完美的選擇時，都會很容易就會猶豫，遲遲無法找到自己要的決定，導致錯過了這個機會，我們不可能都是完美的，一定都會有失誤的時候，果決，是必要的，沒有果斷的做出決定，這個機會就沒了，做了很多決定的時候，就應該要更果決，事情才會很快的做好、決定好，好的機會只有一次沒有下一次，猶豫太久，就會沒了機會，只要果斷的決定好，機會一定都會有，所以說，果決，是要馬上去做出最好的選擇，那些想要很完美選擇的人，都有不斷的去猶豫那個比較好，但是這樣很容易錯過了機會，要果斷的做出選擇，才會比較好。</p>

學生心得

張 00

1	<p>將心比心是個很重要的道理 我們要好好學習 別人的辛苦我們要感同身受 或許有自己的苦衷自己的想法自己的堅持 我們也要體諒 站在別人的立場去思考 思考為什麼 將心比心 用自己的立場再去思考別人的立場</p> <p>有人說將心比心 人間更溫馨 或許是真的 體諒別人也在維持好關係 這人間的所有溫暖或許都是因為將心比心 如果別人做得到，那我也可以做到 要想清楚，將心比心，到底是一種怎麼樣的存在 將心比心的學習能改變這世界 如果大家都能學會 是撼動人心的 是改變世界的力量。</p>
2	<p>見義勇為是每個人都必須學習的真理，就像在學校看到別人被欺負了，要勇敢制止並且告訴老師，不讓霸凌事件繼續延伸，遇到合乎正確的事情就應該要去奮勇的做，是見義勇為得核心概念，不能因為自己的懦弱，而放任著別人被欺負，但見義勇為也不能太魯莽太衝動，要先衡量自己的能力是否能幫助 不然可能會造成自己的麻煩，幫助別人很好 但也要在能力所及範圍，或許每個人都應該要好好的深思，見義勇為是什麼樣的存在，學習見義勇為，若貫徹見義勇為的核心概念，我想這個社會會變得更加美好。</p>

3	<p>作為一個人，不就是要既風趣又幽默嗎？人生不就是要這樣過嗎？風趣幽默或許是好人緣的前提，但是在那同時，又不能做得太過，不然就會變成了一種負面效果，而且我覺得風趣幽默不該被定義，因為每個人對於風趣幽默的感覺不一樣，這是一個主觀的看法，但是即便是主觀的看法也要遵從社會倫理道德為前提，不能一味的以自我為中心，幽默風趣，這個詞可真矛盾，不能做的太過，也不能完全沒有，不能以大眾為軸，卻在某個層面要遵從社會印象，但我覺得風趣幽默，會給人際關係帶來很大的優勢。</p>
4	<p>在烈陽下，我們一次次的奔跑，一次次揮灑的汗水，即使被太陽曬傷也不放棄，這便是所謂的運動家精神、堅毅、努力，只要有努力遍會有成果，我看著我每一次逐漸提升的成績，逐漸進步的100公尺、200公尺，我很欣慰，但是我覺得這並不能感到滿足，我還在持續進步著我確定，即使並沒有拿到自己想要的名次，內心備感壓力，但這也激起我的勝負欲跟好勝心，我開始加把勁努力的練習，即便練到雙腿都很疼痛，我還是想著我一定要贏，這世界上有那麼多的強者，他們肯定都是努力來的吧，我也要成為那樣的人才行，我為我自己加油，也為我的未來加油。</p>
5	<p>我們生活在所謂的地球村 最重要的就是「互助」互相幫助也是人類文明的開端 而要做到這件事 就是要積極 積極還不夠 要有熱忱 才能堅持下去 常說助人為快樂之本 愛幫助人的善人 通常都具有熱忱積極的個性而這種人在其他事情上也不會缺失那樣的本質 對任何事都認真對待 切很有同情心 既然生活在地球上 就要互助 這樣也會受到大家的喜愛 在別人需要時伸出援手 用心的做每件事 如果每個人都能做到這樣 世界一定毀更美好 互相幫助 富有同情心 熱忱積極 是古代留下來的 美德 值得學習。</p>
6	<p>勤奮向學是我在這個年紀該做的事情 是我為了未來而努力的付出 勤奮看得出一個人對於未來的憧憬與嚮往 而我也一直在學習著 在田徑方面我們總要自己付出 才能得到對等的成果 勤奮 是一個成功的人 不置可否的關鍵 勤奮這兩個字也不止於田徑 還有學業方面品德方面 還有熱心助人 勤奮的幫助別人 日行一善 會讓我感受到無比的快樂 人世間溫暖不過就如此 人與人之前互助也不就如此 勤奮及努力 就是一個人必勝的關鍵了 勤奮加堅持 就是成功的轉捩點了 我會更加勤奮 在未來的日子裡 不論田徑或學業。</p>

7	<p>謙遜有禮是社交的最高準則 包括了禮貌尊重等等 皆為其中的要素 我覺得我在這方面有很大的進步空間 尤其是罵髒話 因為「出口成章」並不是太好的美德 所以我要改進 在日常的小細節中慢慢的改掉 對人也比較有禮貌 也會受的任的尊重 謙遜有禮是古時候就有的傳動美德 是人人都該學習的地方 而不是嘴上說說要改掉 卻沒有 現在的人想必東歐脫離不了髒話這個習慣 但是我堅信如果慢慢的改掉 會有不一樣的收穫 不論是在社交或者其他方面 會有不同的成果 也會有更多人尊重。</p>
8	<p>新的一學期開始了 我也邁入國三生活了 要面對的是會考 但我也不能放棄田徑 我要在兩個方面都要付出更多的努力 新學期新的希望 我在短跑方面希望能得到更多的進步空間 在成績方面也要付出更多的努力 上自己的理想的高中 這些也不是說說而已 要付出自己的時間與精力 需要在這兩件對我來說重要的事情上找到一個平衡點 不能一味的去追求其中一件事 但也不能一心二用 這樣才能創造雙贏局面 一方面在短跑獲得更好的成績 一方面在成績獲得更進步 這是我覺得最重要的兩件事 為了這兩個目標 我會更加努力</p>
9	<p>新的一學期開始了 我也邁入國三生活了 要面對的是會考 但我也不能放棄田徑 我要在兩個方面都要付出更多的努力 新學期新的希望 我在短跑方面希望能得到更多的進步空間 在成績方面也要付出更多的努力 上自己的理想的高中 這些也不是說說而已 要付出自己的時間與精力 需要在這兩件對我來說重要的事情上找到一個平衡點 不能一味的去追求其中一件事 但也不能一心二用 這樣才能創造雙贏局面 一方面在短跑獲得更好的成績 一方面在成績獲得更進步 這是我覺得最重要的兩件事 為了這兩個目標 我會更加努力</p>

學生心得

林 00

1	<p>以為將心比心很簡單，但我錯了，其實真正做起來是有困難的，在人生的道路上都會遇到的，像是自己的立場跟別人類似的時候，要去衡量，才不會傷害到你我，如果說自己去拿別人的東西，別人不知道你拿走了而慌張，換成別人拿你的東西，你在那邊慌張，不知道在哪裡，就跟別人發生爭執，當初如果不先告知對方要拿走，就不會發生這種的情況，人之所以有所衝突，很多都是出自於自私，以自己為中心，同樣的一件事情裡，自己做就會沒事，別人做就會有事。所以，要做之前，先想好是可以做的還是不可以做的，在決定要不要，不是因為有互相認識，就直接拿走，是不對的選擇。</p>
---	---

2	<p>每個人都會遇到需要幫助別人的時候，不要只看看他怎麼了，也要動手去幫他解決，事情才會比較容易完成，見義勇為就是這樣，看到別人遇到了問題，可以去幫助他，讓他比較輕鬆一點，雖然不是每個事情都可以幫他解決，但是可以竭盡自己的所能，來幫助他，真的沒有能力去幫助的話，就不要逼自己去，這樣反而會有反效果，也不要無視他，會讓人覺得很討厭，除非自己沒辦法幫助他，見義勇為不僅需要對他人遭遇有著反應能力、當他人需要幫助的時候能夠挺身而出，也要自己擁有充足的體力、豐富的救助經驗和專業的救助技能，才能去幫助那些比較大的問題。</p>
3	<p>生活中都會遇到很多事情，像是在一個事情裡，有很多人提出不同的意見而發生沖突，就產生很尷尬的氣氛，這個時候可以用幽默來緩解，事情就不會變的很奇怪，幽默的人，通常都很受歡迎的人，他會講一些幽默的話，別人會覺得很好笑，很開心，會讓人印象深刻，做一件事情時心情不好，可能會愈做愈不好，但是幽默樂觀的人，他會用樂觀的態度去做，反而會做的比較好，幽默樂觀這個東西，有時候可以用來解決不開心、遇到尷尬的事情讓他人自己可以比較好一點，也不會被那些言語壓力受到干擾，把自己做到最好才不會有那麼多不必要的麻煩。</p>
4	<p>新的學期又到了，也快要到三年級了，在田徑上，我又進步了很多很多，不是以前那樣不懂怎麼跑，現在我可以把主任所教的東西記起來，讓自己可以去想那樣可以更好，不只在田徑上，課業上，也慢慢的又變很難，但是我不會放棄的，要比以前更拼，成績才會往上提升，這一個學期開始，好好的讀書，好好的練田徑，讓自己在更好更棒。練習田徑是一個一小部分的喜好，課業的部分要更加努力，現在二年級下學期，也是學長了，是學弟妹的好榜樣了，不是以前懵懵懂懂的一年級了，要更加成長，才会有好結果。</p>
5	<p>做自己喜歡的事情或是做其他事情時，有熱忱積極的心，才可以去完成這些事情，像是自己的夢想，夢想不是容易完成的，要一步一步的去完成自己該做的事，不能半途而廢，如果隨便做做樣子，然後對自己的夢想不太在意，就絕對沒辦法完成的，要有熱忱積極的態度，夢想才能更容易的去得到，不是隨便說說就可以的也是要有行動，努力去做去爭取，才能得到自己想要的，田徑也是因為興趣、喜歡，我才會對田徑那麼的熱忱，比賽得到獎牌，都是靠努力、天天的練習，才有的，所以說熱忱積極的態度，是多麼的重要，沒有這樣的態度，是不可能完成自己的事情。</p>

6	<p>勤奮感覺沒什麼，感覺沒有用，但是如果你做到了，你會發現，其實勤奮是對自己有很大的幫助。你在做某一件事情時，卻覺得自己做不太到，如果你下定決心的去做該做的事，勤奮的去做，事情就會做完了，有時候自己感受不到，一點一滴的努力，一定會發現的，勤奮在任何事情上都可以用到，比如說讀書，自己的成績永遠比不過前面，但是自己不氣餒，在更加的學習，不會的去問老師、同學，在某一次的考試也一定會比之前更前面一些，所以說勤奮很重要，如果沒有了它，做事情可能沒辦法更快的完成。</p>
7	<p>每個人應該都要有謙遜的心態，對別人要尊重，常常說謝謝，遇到困難，別人幫助你，你就要說聲謝謝，別人會覺得你是有禮貌的人，對你的印象會很好，自己的努力，別人一定會看得見，只是發現早發現慢而已，不需要到處去講自己有多厲害、多優秀的，別人只會覺得你太驕傲了，甚至不會跟你做朋友之類的。謙遜真的很重要，一個有謙遜的人，一定會有很多人喜歡，因為很禮貌，不會去說自己很厲害，別人對你的印象是絕對良好的，雖然不一定會被看見，但至少你有這個心態，對別人好，對自己也會很好的。</p>
8	<p>創新，是讓我們有最大進步的行動，也是讓我們成功的最大功勞，一種新的發明、新的思想，都可能讓你成為厲害人物，前提之下你的點子要有真正的用處才行，如果只是說說而已，沒有實際行動，豈不是沒有新的東西，創新看似很簡單，但是如果真的要去做，其實很難的。別人真的有去找到新的東西，自己就會覺得我也可以做得到，但沒有實際行動，怎麼會知道自己到底做不做的出來，不要看到別人做出來了，就認為自己可以做得好，說到底，不是人人都可以去創新很多東西，要看有沒有心去做，才會發現新的事物。</p>
9	<p>又是一個新學期了，暑假前大概有一個月，疫情的關係，沒有到學校上課以及練習，體力還是有些退步，雖然有線上練習做核心或是到附近的學校跑步，多多少少還是會稍微偷懶一下，但是我還是認真的去跑完教練的課表，累了就休息一下，再繼續跑，暑假某幾天有去學校練習，找回自己原本的體力，讓自己的體力跟之前一樣，找回原本的體力，新學期到了，這一次還是要先把體力恢復好，然後再更加的去練習怎麼才可以更快速的去跑完100、200公尺之類的，希望我的目標可以如願達成，讓自己在比賽有更好的成績。</p>

10	<p>要有效率的把事情做好，就要專注在那事情上，專注不是那麼的難，只是看你有沒有心的去做，像是你在打遊戲，是不是需要專注的去打，吃才會贏得勝利，把打遊戲這件事情放在別的事情上，這樣就會知道，專注是很需要的，沒有了專注，你做事情的速度就會減慢，花很多時間才可以完成，但是要你真的專注去做，是根本辦不到的吧，還是會邊做邊忙其他事情，要養成習慣，才可以在做事情的時候有效率的做完，這樣就可以去忙其他事情了，其實就是說，專注是很重要的，但是你要真的專注的去做，才能把事情很快的做好。</p>
11	<p>我們經常都在做決定的時候，會不知道該選擇哪個，很難馬上做出決定，但是這樣猶豫很久，會常常錯過很多很多的機會，就沒辦法有很好的選擇，果決，是我們應該要的，果決是要果斷的去選擇出最好的決定，沒有果決，會讓你的機會消失，沒辦法有最好的選項，果決很重要，是我們必要的一環，如果我們時常猶豫不決，不知道要去選擇哪一個比較好時，必定會錯過很多最好的選項，所以，我們做事情要去做選擇的時候就要果斷的去選擇哪個是最好的選項，不要一直猶豫該選哪個，就會錯過機會。</p>
12	<p>很多事情都需要自己的意見或決定，自己的意見也是很重，這樣別人才可以知道你在想甚麼，這個事情這樣對不對，勇於表達出來自己的想法，才不會一直憋在心裏，很難受。在決定事情的時候，不要一直讓別人來幫你決定要不要去做，如果這件事情你覺得沒有很想要去做，你要勇敢表達自己的意見，拒絕別人，表達自己的想法很重要，不表達出來，有時候會讓人沒辦法去做任何的決定，不知道你要什麼，弄錯了，又會很麻煩，所以要勇敢的表達意見，不用畏畏縮縮的，不用去看別人怎麼樣，做自己就好。</p>

學生心得

王 00

1	<p>每個人都不得不面對這些問題。在面對這種問題時，務必詳細考慮將心比心的各種可能。總結來說，我們不得不相信，將心比心的存在，令我無法停止對他的思考。我們不妨可以這樣來想：既然，在人類的歷史中，我們總是盡了一切努力想搞懂將心比心。生活中，若將心比心出現了，我們就不得不考慮它出現了的事實。若發現問題比我們想像的還要深奧，那肯定不簡單。歷史認不那些專為公共謀福利從而自己也高尚起來的人物是偉大的。經驗證明能使大多數人得到幸福的人，他本身也是最幸福的。這段話對世界的改變有著深遠的影響，人跟人之間多?對方想一想。</p>
---	--



2	<p>見意勇為對我來說有著舉足輕重的地位，必須要嚴肅認真的看待。總結來說，見意勇為絕對是史無前例的。毛姆在不經意間這樣說過，良心是我們每個人心頭的崗哨，它在那裡值勤站崗，監視著我們別做出違法的事情來。但願諸位理解後能從中有所成長。本人也是經過了深思熟慮，在每個日日夜夜思考這個問題。探討見意勇為時，如果發現非常複雜，那麼想必不簡單。歐陽修說過，月上柳梢頭，人約黃昏後。這讓我對於看待這個問題的方法有了巨大的改變。其實，若思緒夠清晰，那麼見意勇為也就不那麼複雜了。</p>
3	<p>若發現問題比我們想像的還要深奧，那肯定不簡單。超越觀眾的水平是極不容易的。你那拙劣的演技一旦使觀眾感到滿意，就很難再提高了。這句話讓我們得到了一個全新的觀點去思考這個問題。對於一般人來說，幽默樂觀究竟象徵著什麼呢？在缺乏教養的人身上，勇敢就會成為粗暴，學識就會成為迂腐，機智就會成為逗趣，質樸就會成為粗魯，溫厚就會成為諂媚。帶著這句話，我們還要更加慎重的審視這個問題。若能夠欣賞到幽默樂觀的美，相信我們一定會對幽默樂觀改觀一直持續堅持下去。</p>
4	<p>每天早上一起床搭校車到了學校整理好東西，7:10 前就要開始下去操場暖身，天氣冷的時候我就會跑五圈當作是暖身，五圈也就是 1 公里，如果天氣晴我就會跑三圈，跑完後，我們就會暖身，如果暖身完我們開始做一些練習，我長得很高所以我練的是標槍，在練習時，難免遇到一些困難，但當我遇到困難時，主任就會很用心的教我，從我練習以來我覺得我學到很多，我學到了要認真的練習才会有好成績，一開始的我沒有很認真，但是經過跟田徑隊全部的隊友一起練習後，我更有信心，而且更加努力的練習，不管是熱身還是練習所有的運動時，都要保持著認真的態度，這樣成績在比賽時才會進步，我在練習的時候，我覺得我好像有專心在練習上，不會亂想去別的地方，我也是自己覺得，只有我認真應該都會有成績吧！我也希望接下來的練習可以順利而且比賽時可以有好成績！</p>
5	<p>熱忱積極是什麼意思？我覺得「熱忱」就是對自己有興趣的是抱著希望，永不放棄「積極」就是努力向上 堅持不懈。</p> <p>不管在田徑運動方面，又或者是在課業方面，我都希望我能一直進步，蒸蒸日上</p> <p>我對我熱愛的體育，十分用心，希望有一天我能成為在運動場上奔馳的選手，即使畢業了也不要忘了我這時候的熱情</p> <p>即使在我不擅長的課業方面，我也應積極尋找解決問題的方法，勇敢克服我的難關，這樣我才能成為更好的人，人要在一次次的錯誤中成長，失敗為成功之母，不是失敗之後就不在努力，是要失敗後更加努力</p>

6	<p>人大部分是很仁慈的，但是社會卻是殘酷的。這是個絕對不容鬆懈的世界。</p> <p>即使你很有錢可那有什麼用呢。即使你貧窮那又怎樣呢，只要有手有腳那你就活下來。那是因為什麼呢，那就是因為他們的勤奮與懶惰，如今的社會是一個弱肉強食適者生存的社會。你懶惰的話那你就在這個社會難以生存，勤奮的人就可以很好的生活正所謂勤能補拙嘛。只要你肯努力那有什麼難呢。</p> <p>勤奮與懶惰本來就是一個反義詞也相差不多可是實際上它們實在相差太多了，勤與懶那是每個人都難以逃脫的一個命運很多人都是因為它們才會崩潰有的能成功大部分就是因為它們造成的，它們本來就是正反兩面的可是為什麼會有這樣結果呢？那是我們造成的。</p>
7	<p>在低調中修鍊自己：低調做人無論在學校 社會 官場、商場還是政治軍事都是一種進可攻、退可守，看似平淡，實則高深的處世謀略。</p> <p>謙卑處世人常在：謙卑是一種智慧，是為人處世的基本原則</p> <p>很多事情當你再回憶的時候就會發現其實沒什麼。要想著如何讓別人接納你，而不是你能接受什麼樣的人。對不喜歡你的人仍要尊敬。</p> <p>平和待人留餘地：“道有道法，行有行規”，做人也不例外，用平和的心態去對待人事事，也是符合客觀要求的，因為低調做人才是跨進成功之門的鑰匙。做人多做好事多說好話留點口德 懂得謙卑的人，必將得到人們的尊重。</p>
8	<p>創新是世界進步的動力。有了創新精神，那么就有了前進的希望。小鳥飛行需要翅膀，世界要進步需要創新，創新就是進步的翅膀。</p> <p>所謂創新，就是繼承前人，又不因循守舊；借鑑別人，又有所獨創；努力做到觀察形勢有新視角，推進工作有新思路，解決問題有新辦法，使各項工作體現時代性，把握規律性，富於創造性。</p> <p>實踐是創新的基礎，離開實踐，創新便成了無本之木，無源之水。經驗告訴我們，創新應該一切從實際出發。創新，需要誠實和謙遜的態度。有人說，謙遜是一種坦然面對成就和榮譽的精神境界，是一種求真務實、甘當學生的思想品格。時代在發展，社會在進步。在全面建設小康社會的偉大實踐中，我們更需要堅持 創新。</p>

9	<p>一個短暫的暑假已經過去，迎來的是一個美好的學期，在這萬物復蘇的時刻，新的一學期又開始，暑假前我們都在上線上的課，沒有很多時間在田徑上面，都是在做核心之類的，在開始新的學期後希望我可以有進步的改變。</p> <p>運動會為我們提供了一個很好的機會讓我們在鍛鍊身體的同時學會很多課堂上無法學到的東西，新的學期，我要在更加強自己，不能太懶散，要比以前更進步一點，才能在比賽中獲獎，所以我在新的學期新的開始希望能進全縣前8名，必須更在努力不懈的付出，我必須盡力去完成的責任。</p>
10	<p>在你專注的時候，你有沒有發現，專注好似一種力量，它不會帶給你困擾，反而給你了。一股神奇的力量讓你激發出潛力，讓你去專注的想這個東西，或者幹某一件事情。</p> <p>專注可以鑄就一個人的成功，就如馬雲，比爾蓋茨他們以及更多的優秀人士，專注的去學習，進行研究。最後取得了成功，這一樁樁，一件件還都是大家身旁的榜樣。</p> <p>我數學一向很差，一些思維空間或計算題總是把我搞的暈頭轉向。但是每次當我靜下來心的時候，專注的思考的時候，我就好像能戰勝一切，也能達到一切，並且在上自習課的時候，我也會專注的讀書，它能帶給我一種神奇的力量。讓我有興趣的繼續的讀下去，已至下課。專注就是一種力量，激發潛力，往前進步。</p>
12	<p>學習獨立思考能力，是一項重要的學習歷程，要不斷的訓練自己，才能學會，可是如果個性使然，那就必須得從自己的性格下手，生活中我們會遇到許多需要抉擇的事情，在做選擇時我們往往不能馬上的做出決定，避免造成一些不必要或者不可挽回的後果，一定要先慎重的思考，做錯並不要緊，但是停下腳步、不前進，則是萬萬不可的！如果一定要選擇一方，那就必須要慎重的去看待這件事情，不能都以隨便的心態去看待任何事，每個人都一定會遇到需要考慮的時候，那一定要從本質上去思考。我認為只要是自己認定的事情，絕對不可以優柔寡斷！猶豫不決可以免去一些做錯事的機會，但同時也失去了成功的機遇。</p>

學生心得

曾 00

9	<p>暑假過完，我從懵懂無知的少年變成了該懂事負責的國中生，踏進了新的校門，校門變得更大，心智也隨著長大，在國中的第一年，我的目標是在田徑的短跑裡拿到我想要的 24.67，但在跑田徑的同時我也要顧好我的課業，不能讓我的課業成績持續下降，我要有持續的付出與努力，才能達到我要的目的，我不能顧著玩樂，更應該專注於練習與學習，只有專注，才能讓我進步，不能頹廢，只有付出才能看到我要的答案，努力進步達到自己的標準是我這個學期該做的事！也是我想做的事！國中第一年的我期許自己能成為心目中的自己！</p>
10	<p>專注在一件事情上是我的難點，因為我常常分心，但我對於田徑我總能非常專注，因為我本就不喜歡坐在安靜的椅子上，教室裡，我不想被約束於一個空間，我更想要的是在外面的大世界奔跑，因為田徑能讓我發洩所有的情緒，也能讓我學習到品德、品格、修養，但是在專注於田徑的同時，我也告訴自己必須要專注在課業上，因為沒人能跑一輩子，你也是要以課業為中心，運動只是讓你更容易思考下一步該怎麼走，專注，會讓你做好一件事，同時也能讓你更加清楚說過的內容，才不會出差錯。</p>
11	<p>果斷的決定一件事情真的很重要！因為只要一步出錯，你就會在未來的某一天感到後悔，機會是不等人的，決定一件事情不能拖延，因為一但拖延，機會就會錯失，你也會因此感到後悔，放下執著，在期限內選擇適合的選項才不會後悔，世界上並無完美選項，不要一味的去追求最完美的選擇，我們每個人的想法都獨一無二，但選項永遠都只是那幾個，不要去執著，沒有好處，而且會讓你錯失屬於你的機會，我們要放下執著，不要去堅持，多去看看別的事情，來決定一件事，我們都應該去珍惜機會，果斷的決定一件事不要讓未來有後悔的時間！</p>
12	<p>在一個團隊中要有人勇於表達才能讓一件事發展與改進，而不是默不出聲讓事情變得更糟，在每個領域我們都應該勇敢說出自己的想法，不能不說而讓事情變糟或難以解決，也要對別人說出自己的想法與觀感，從而改變一件錯誤的事，正視一個問題，不要逃避，逃避只會更糟，我們應該用「說」來解決，但在表達前應該要三思這件事是否可行，是否可以真正的來解決問題，勇於表達很重要，因為他是來幫助自己與團隊的溝通方式，沒有表達，一個團隊只會變得更糟，我們應要有好的表達方式才能讓團隊更進步，更團結，更能抵擋所有的困難。</p>

學生心得

鄭 00

9	<p>漫長的暑假結束了，不能再鬆懈了，必須從原本樂天的少年蛻變成了成熟穩重的國中生，也讓我提醒自己不能偷懶，要成為一個自律的人，心靈也不行像以前那樣幼稚，在國中的新學期，我想讓我在田徑方面能夠比以前更加的好，就算需要刻苦練習，我也願意，這樣才能證明給那些瞧不起我的人看，我會不輕言放棄並且堅持下去！</p> <p>雖然田徑是我主要的目標，但是課業也一樣重要，不能在田徑進步的同時，功課卻放著不管，也要專注一切，成功雖然需要付出代價，但這樣才能讓我看到我想要的結果！</p>
10	<p>有人說，當你專注在一件事上，便會全心的投入，並努力做到極致。每件事都需要專注，上課、考試時的專注是一定要的，在訓練時專注，是為了達到好的成果，但生活中有太多讓我分心的事，導致無法專注在一件事上，我應該培養好的做事習慣並透過練習，提升自己的注意力和專注力。</p> <p>國中需要專注的事也越來越多，必須專注在課業上，和田徑隊的訓練上，得到自己理想、想要的成績。專心專注，更能磨練出更強毅力；專心專注，成就更好的自己，沒有全能的人，只有專注的人，專注真的很重要。</p>
11	<p>果敢、堅決、有膽識，在經過慎重考慮、謹慎琢磨後的堅定之舉，一個人如果有堅決的自信心，就會擁有更多成功的機會，反之如果是優柔寡斷，無法當機立斷的人，在對自己有利或是自己能展現的地方，可能就會因為心中的猶豫、執著，而無法做出決定，從而失去這個屬於自己的機會。</p> <p>而我自己曾經也因為心中的猶豫失去了對我來說可謂非常重要的事，而後來才感到懊惱、後悔，覺得自己太不應該錯失當初的機會，所以果決是聽著很簡單，但當真正自己要做出決定時，才不知該如何是好，果斷抉擇的人已邁向成功；則那些優柔寡斷的人卻繼續停留原地，不肯做出決定。</p>
12	<p>表達很重要，沒有表達自己的想法，別人就不了解你的意思，不要默不作聲、不提意見，生活上有很多讓我們練習的機會，例如在學校分組討論需要每個人互相的想法與意見才能讓討論出來的結果變得更好更理想，還有在課堂上有任何疑問也可表達自己的想法，進而更加理解，</p> <p>我覺得自己缺乏的就是表達自己意見，有些不一樣的地方想提出來，卻又害怕講出來後大家不理解或者是覺得奇怪，也懷疑自己想的到底是不是對的，但我覺得表達這件事我一定能夠學會並且不膽怯，經過每次的練習，從而提升自己口頭上的能力，讓自己的能力更加全面，所以勇於表達這件事並不難，只是在於自己敢不敢提出來，並相信自己！</p>

學生心得

黃 00

9	<p>我新學期我的目標是希望自己的體力能變得很好，才不會跟不上田徑隊進度，也能增強自己的能耐，還有體力，我應該每天去最近的空地上跑步也能去學校操場上，還有可以去打籃球順便鍛鍊，才能離夢想更進一步，只要每天堅持去小跑一下種能達到自己想要的夢想，我們還是該要的事情先去做，不去做也會影響到自己的時間，而不能去鍛鍊，這樣只會離自己的夢想更遠了，所以到最後還是白忙了一場，所以這樣我們就安排時間，到了時間就準時去，也不會影響到自己的要用的東西。</p>
10	<p>專注是一個每個人都需要的，假如你不專注認真在某見事情上，種是會出問題，只要認真的對待自己該做的事情種會有所回報，所以我們再田徑上在怎麼樣辛苦，也要專注認真在那件事情，不要種是三心二意一下要用那個一下用這個，所以我們要對所有事情認真對待，所以我要在田徑隊上面教練叫我們怎樣，就要先看有沒有其他事情，才能專注在教練指派的事情，才不會忙不過來，也不會讓人感覺到你這個人很三心二意，所以大家都要一件一件事情慢慢的認真做完，才會感到自己做的有意義。</p>
11	<p>我們在田徑不要一直逃避跑步，這樣體力才不會一直下降，如果你一直逃避種有一天會跟不上別人的體力，有可能還要比別人更加努力，才會有機會追回到別人的體力，所以每一次的團練都要認真對待，也可以上網查詢你要的東西，如果真的還是跟不上要勇於表達問別人或是教練，不要一直憋在心裡，這樣永遠都不會進步，也可以對自己有興趣的那個運動認真對待，不要種是都別人為你決定你要幹嘛喜歡自己就去做，不要別人說什麼就做那個，也要有自己的意見，勇敢的面對所遇見的事情，才會成長。</p>
12	<p>我們在田徑不要一直逃避跑步，這樣體力才不會一直下降，如果你一直逃避種有一天會跟不上別人的體力，有可能還要比別人更加努力，才會有機會追回到別人的體力，所以每一次的團練都要認真對待，也可以上網查詢你要的東西，如果真的還是跟不上要勇於表達問別人或是教練，不要一直憋在心裡，這樣永遠都不會進步，也可以對自己有興趣的那個運動認真對待，不要種是都別人為你決定你要幹嘛喜歡自己就去做，不要別人說什麼就做那個，也要有自己的意見，勇敢的面對所遇見的事情，才會成長。</p>

學生心得

白 00

1	<p>人與人之間也是一樣，不管你是男孩還是女孩，我們都是大自然中生靈。從我們出生的那天起，命運就已註定同有一片陽光。當苦難站在我們面前，不應耍一時的小脾氣，做出令自己後悔終生的事。如果我們試?改變自己行為，也就不會感到在痛苦的掙扎。其實，我們應做些平平淡淡的事來打發成功道路上是坑坑窪窪，填補生命中缺憾，時光也就在快快樂樂中流逝了。我們每一個人來到世上都有自己的價值，即使是殘疾人，理應受到大家的尊重和關愛。如果我們將心比心，還有什麼讓我們的生命染上黑白的色彩？</p>
2	<p>某天在要去上學的路上看到一位住在我家附近的奶奶不小心跌倒在半路上，我見義勇為的奔向奶奶並打電話叫救護車來幫她送至醫院急救，現今社會見義勇為的人很少，在自己能夠付出的範圍內幫助別人是一件非常值得學習的事。「見義勇為」顧名思義就是見到別人有危險時，挺身而出。看到需要幫助的人，我會奮不顧身的站出來幫忙，不會選擇當那個袖手旁觀的人，也希望社會上，能多一些見義勇為的人，一起共同建立良好的社會，有了良好的社會，我相信世界會被人們的善良感染。</p>
4	<p>在一個禮拜裡面有三天的一到兩節或者是早自修時間可以練習田徑，每到練習的時候心裡都會覺得很累該不會等等要被操，其實到了真的練習的時候其實也沒有想像中的累，習慣跑久了心裡就不會覺得很累，到後來就不會那麼排斥田徑，最後對田徑慢慢的有興趣之後放學就會想要留下來練習，一開始都這樣想到後面就會越來越懶得留下來練習，慢慢的放學就會偷跑回家，後來就被說一定要留下來練習不可以偷懶，還是要硬著頭皮留下來練習，放學有留下來練習有差成績有進步。</p>
5	<p>熱忱積極我覺得是每個人都要有的想法，多多幫助人，有一句諺語就是好人有好報，這句話有的人相信，有的人不相信，但寧可信其有呀，所以多幫助人，也要積極去做好每件事，有心就能完成，而且要專心認真才比較不會出差錯，而且要想好自己有什麼事情還沒完成，就算完成了也可以想想辦法做到最好，讓自己提升一些新的事物和自己美中不足的地方，把不完美的物做到最完美，如果不行至少要盡力，做到自己能做到的程度，把不可能化為可能不能一直覺得自己不行想放棄要堅持。</p>

學生心得

吳 00

1	<p>往往我們在說一句話，做一個動作時，都只照著自己的喜好來做，或逞一時之快發洩情緒；不太在意這句話或這個動作，別人聽到或看到時心裡會有何感受，會不會影響到別人，或傷了別人的自尊？傷了別人的人通常不自覺，被傷害的人卻可能難過很久。要注意醜話到嘴邊留半句，多想一下或修飾一下再出口。因為一句不中聽的話，刺傷了朋友是划不來的。友誼的建立需要長期培養，但卻可能因為一句不中聽的話傷了感情，甚至斷送了友誼。在著個心得中學會了管是同學還是朋友講話一定不能太隨便。</p>
2	<p>讓見義勇為常伴我們左右見義勇為是中華名族的傳統美德，“義”、“勇”二字最早源於《論語》裡“見義不為，無勇也。”，就是指應該做的事。孔子這句話的意思是：“見到應該做的事而不去做，就是沒有勇氣。”從另一個角度來說，就是要“見義勇為”。然而隨著時代的更迭，也賦予了見義勇為新的意思，古代就有“狹路相逢勇者勝”、“路見不平，拔刀相助”等；21世紀，社會則大力鼓勵民眾見義勇為、弘揚社會正氣，現在見義“志”為、見義“巧”為也正被提倡著，它們都是見義勇為的衍生。和平年代，和諧的社會裡見義勇為倒也不是越多越好，犧牲的人越多越好，可能是正比或者是反比關係。該做出見義勇為行為的就不應該袖手旁觀，比如有人落水，會游泳的就不應做旁觀者看熱鬧，其他旁觀者可以助其一臂之力，趕忙報警或想其他施救方法。</p>
3	<p>人對問題、事物和訊息有各自的習慣性看法，因難以突破而無法擴大個人眼界和格局，這些想法、作法、判斷和反應的範圍即是習慣領域當一個人對自己人格和角色具有較高的自我意識時，對衝突也就感受得特別敏銳，這是好事，卻也是折磨人的好事。因此，特別幽默的人，也可能是特別樂觀、練達的人，同時又是特別悲天憫人，極富人情味的人，所以我們總是能看到生活中美好的一面。幽默樂觀是我們在生活中必備的，幽默不僅僅只是逗他人笑、帶給他人歡樂，它也可以讓你解決生活中的一些小尷尬，樂觀可以讓人不去往壞的地方想，這些東西也讓我們生活中增加了許多的樂趣或是正面的想法。</p>
4	<p>這個月的練習因為是在會考前所以幾乎沒什麼練到甚至之前的體力跟肌力都有退了，訓練主任前幾天因為下雨所以改到活動中心做一些活動核心那些…做完整個鐵腿，太久沒練而且練一下下就會累了，而且現在因為防疫規定，所以只能戴口罩練，除非真的很累才能脫…還有健康操。之前是練一些肌耐力的訓練還有練接力，練接力的好處可以增加團隊默契跟一些技巧，因為會考前要認真讀書沒什麼練習，而且大隊接力剩一個多禮拜希望會考後的訓練對接力賽有幫助!!剩3天就要會考只能好好讀書等會考後才能練…我還是希望能加一些比較有挑</p>



	戰性的一些課表加強體能肌耐力。
5	熱忱是一種態度，對生命抱著積極的想法，. 無論是在順境中或逆境裡，. 都能持續不斷地追求目標，永不放棄。熱忱積極就是熱心、主動的心，例如想要完成自己的夢想，要努力不懈地去做，不論遇到什麼困難都要努力的去走過，還有就是看到有人有困難時或是需要幫助的地方都會主動去幫忙。熱忱積極的態度是大家要多多的去學習，他不只可以幫助自己的夢想去完成，而不是自己想像出來的虛擬世界，而是真實的去做到，要去真的做到就會有好好報永不放棄的精神就會得到別人的信賴。

學生心得

吳 00

1	以前在國小的時候老師曾經給我念過這樣一篇文章：有一位老奶奶每當看到一個在外打工的人有困難時，總是儘力去幫助他們。比如，給他們提供一些吃穿，介紹一些住的地方。當別人問她為什麼這樣做時，她說：我的兒子也在外面打工，我希望他在有困難時也有人像我這樣幫他。聽了這件事，我心裡覺得很溫暖。在生活中，只要我們在生活中能將心比心，就會對老人生出一份尊重，對孩子增加一份關愛，就會使人與人之間多一些寬容和理解，也會使人與人的距離更加親近。
2	一般來講，我們都必須務必慎重的考慮考慮。斯賓諾莎曾說過，我們對於情感的理解愈多，則我們愈能控制情感，而心靈感受情感的痛苦也愈少。這段話讓我所有的疑惑頓時豁然開朗。我們可以很篤定的說，這需要花很多時間來嚴謹地論證，世界上若沒有見義勇為，對於人類的改變可想而知。而當我們所有人都不再做這見義勇為這件事的時候，想必社會一定會亂成一團，所以我們就算在路上遇到與你無關的事情時我們還是可以伸出援手來幫忙，幫助那些人度過難關，也許可以給他一點錢或者幫他叫救護車之類的。
3	樂觀是一種態度。樂觀者把失敗看作是可以改變的事情，這樣他們就能轉敗為勝，獲得成功。生活需要樂觀。只要有一顆樂觀的心，你就會感受到生活的精彩。生活中總會有一些不稱心的事，有了這些煩惱，生活才不會平淡無奇，才會多姿多彩。雖然有時煩心事過於令人憂傷，但要以樂觀的去面對，終會體會到其中的快樂只要你有一顆樂觀的心去面對生活，你就會感受到生活得精彩。不僅僅是那一種一帆風順的快樂，還有許許多多的快樂等待你去品嚐，我們不僅在生活上要樂觀，在任何事情上也要保有樂觀幽默的態度，這樣才不會搞得那麼累。

4	<p>相信有很多人加入田徑隊是跟我一樣是對運動有興趣，但是一開始沒想到練習會如此累人，但是漸漸的練習久了之後就慢慢習慣了，而且練習一段時間後體能會慢慢變好，也就不會那麼累了，二年級因為要練習大隊接力，所以有一段時間我都沒有練習長跑，可想而知體力退了很多，但也因為努力練習接力所以我們成功進入全國賽，但後來因為疫情，結果，取消了，今年我們一樣也在全縣比賽得到第一名，但一樣因為疫情而取消了，我們兩年的練習就這樣白費了，但我們的任務還沒結束，還有最後一場比賽，我相信儘管疫情這麼嚴重，我們依然可以得到好成績。</p>
5	<p>做人應該要保有一顆熱枕積極的心，因為，不管是現在，還是在未來，現在的話因為是學生所以要以一顆熱枕積極的心去學習，包刮不久之後的會考，而未來長大之後則需要工作賺錢，工作的話也需要這樣的心去面對，因為只有這樣才能讓自己對工作更有興趣，如果對工作或生活失去了熱枕和積極，那就糟糕了，因為如果這樣也許自己就不會有生活在世界上的理由了，也會對生活失去興趣，但是，也許在未來我們會遇到的老闆會有點討人厭，而且會要求做些有的沒的還不給加班費之類的，但我們還是要保有一顆積極熱枕的心。</p>

學生心得

林 00

1	<p>將心比心的意思就是：以自己的立場去衡量別人的立場，體會他人的用心，多方為其設想。</p> <p>相互尊重是人與人交往的基石，也是重要的美德。尊重別人就是尊重自己，善待別人也等於善待自己。當你尊重別人，給人以溫暖和包容，懂得「感同身受」和換位思考，懂得尊重別人的選擇和決定，別人也會用同樣的方式對待你。</p> <p>人生在世，所處的環境不同，經歷不同，學識不同，人生觀和價值觀也不同，很難要求別人的認識和理解，以及看問題的角度都和自己站在同一高度。很多事情，學會換位思考，設身處地從對方的角度來看問題，考慮問題，你會發現自己的有些想法和做法未必全都是正確的。</p>
2	<p>義勇為的意思就是：看到合乎正義的事，就奮勇去做。</p> <p>首先應該弘揚見義勇為的精神，讓英勇的事蹟紮根於每一個人的心裡。時代呼喚見義勇為者，社會需要見義勇為者，像周光裕、於葆林這樣捨生忘死的義士，正迎合了時代的呼喚和社會的需要，他們是典型，是楷模，為以後的見義勇為開風氣之先，雖然犧牲了，但事蹟永遠會被人們耳口相傳，名字被人們銘記。我想，只要見義勇為的精神深入人心，每個人心裡有「見義勇為光榮，見義不為可恥」，就會少一些像落水看熱鬧、慫恿跳樓的見死不救得旁觀者。</p>

	<p>讓我們盼望著、期待著那善良的、正義的、純真的良知迴歸到我們每一個人身上，鼓勵更多的人站起來見義勇為，匯成浩蕩的社會正氣，直至永遠。</p>
4	<p>我的汗水在賽場上揮灑著，揮灑的不單單只是汗水，更是一路以來努力的象徵。這次的比賽很快就結束了，雖然這次我比的項目沒有拿到好的成績，但失敗乃是成功之母，失敗過才會更努力、更想拼好的成績。於是我抱著必勝的決心迎接下一場比賽的到來。很快，下一場比賽就已迫在眉睫，我也加緊腳步訓練。比賽當天，我的心情一掃以往的緊張，這次的心情而是輕鬆，泰然自若的樣子，我認為我取得好成績是信手捻來的事情，因為我覺得我的訓練非常努力，如果這樣還不能取得佳績，我就無語了。果然，這次取得不錯的成績，雖然只是第二名，但至少也進步了三名。這三年的練習中，有痛苦，也有快樂，但對於我來說這是充實的，與田徑隊的大家一起練習，其中的快樂是無法用言語形容的。如今我即將要畢業了，我也珍惜著所剩無幾的練習機會；珍惜著充滿呼吸聲的賽場；珍惜著流下的每滴汗水。</p>
5	<p>意思是熱心；熱衷；熱誠，熱情的、慷慨的、熱誠的或富於同情心的性質或狀態。熱忱是一切成功的底蘊，也是一切企業家和追求物質幸福者必備的核心精神。</p> <p>所有成功的祕訣都在於熱忱的工作，一個人真的充滿熱忱，你就可以從他的眼神里，從他勤快的步伐里看出來，還可以，從他全身的活力中看得出來，熱忱可以改變一個人對他人對工作的態度，熱忱可以使一個人更加喜愛人生，熱忱是假裝不來的，兩個奮鬥的人，最終一個成功了，另一個失敗了，最大的原因是一個人具有了真正的熱忱，而另外一個人則是假裝的，不但如此，熱忱還可以使一個人走出渾渾噩噩，奮發做事。</p>

學生心得

陳 00

1	<p>在生活中每個人的做事都會有考慮的時候，都會有做得不好的地方，沒有人是十全十美的對於每個人的做人做事方面，要學會換位思考，將心比心，尊重別人，以一顆寬容的心去對待別人，這樣人生才會更美好相互尊重是人與人交往的基石，也是重要的美德尊重別人就是尊重自己，善待別人也等於善待自己當你尊重別人給人以溫暖和包容，懂得換位思考懂得尊重別人的選擇和決定 能不能感受到大家的照顧也可以感受到家人的照顧雖然我們做報但是我們可以尊重別人然後對他們而言他們也會尊重我們互相尊重是我們人們最大的事情我三講尊重他人就是代表尊重我們兩個人互相尊重才會得到最大的意義。</p>
---	---

3	<p>在生活上有很多需要用幽默樂觀來解決問題，達到一個平衡在舞龍的時候跑完自選套路之後要討論失誤的點，這時就會發生一些爭吵幽默就可以派上用場了，可以用來化解現在的氣氛，緩和情緒變得比較和諧容易溝通在生活上有很多事情是需要花上一點心思的，就像打鼓一樣要記住鼓譜跟鼓的拍子，當學習的當下遇到困難跟挫折的時候，要樂觀的心態來面對才能更容解決問題幽默樂觀可以解決生活上大大小小的事情，有些事情無法解決但是你要想辦法解決 我們不是神也不會變魔法但是我們可以用思考的方法下去所以能觀念要有但是我們可以做好手邊的事情也能做好更多更多的事 雖然身邊有很多大大小小的事但是呢我們做好我們自己就好。</p>
4	<p>從我一年級加入田徑隊到三年級的成果雖然說跳高有得名但名次很爛，然後還有大隊接力，從二年級進入體育班成為大隊接力要比全國賽的人班級，在田徑隊裡面練習的接力以及速度，和我們流的汗水，從二年級一直練，練到全縣第一可以去比全國賽，很遺憾的是疫情關係全國賽取消，真正的對手成了我自己從 1.30 米到 145 的勇氣與成就便化作熊熊鬥志，而同學們的鼓勵也像是一種無形的力量幫助著我，使我無暇顧及「放棄」二字，繼續挑戰自我，向上進發這也許便是所謂更高，更快，更強的運動理念吧這次之所以能取得好成績，對我而言，快要畢業了雖然很捨不得，但是呢，練田徑就是我們的快樂。</p>
5	<p>憤世嫉俗、懷恨抱怨，否定光明正大的生活方式；負面退縮、虛偽不實，活得不認真如果個人持有惡劣的想法，當他的能力愈強、熱忱愈高，在人生或工作的結果就會形成愈大的負數正向積極、擁有開朗的心境持續抱持這樣的想法，即使身處時運不佳的環境，也能跨越難關就算能力低下、遭逢逆境，一旦認定前方有美好的將來在等待，僅只如此，人生就會有良好發展，絕對不可以認為自己將來會倒楣我認為，相信幸福的未來極為重要，有些人會因為自己所處的環境惡劣，不知能否在如此矛盾的世上好好活著並且認真工作，因而變得卑屈也有些人即使現在貧苦艱困，卻為了養活家人而正面積極地努力奮鬥。</p>

學生心得

吳 00

1	<p>我覺得做每一件事情都要去想到別人的感受，不要自己覺得可以就可以，因為我們自己的意見不見得別人覺得好，所以還是要聽看別人的感受是怎樣，再去討論出來，而不是什麼都沒有考慮到別人，想要怎麼做就怎麼做，每個人都要將心比心，要是那一方也是很辛苦的在準備，但我們完全不想聽看看他說的如何，就直接不想聽，這樣他的感受一定很不好，我們也是要替另外一個人想看看，每個人的想法都是與眾不同的，說不定有些人覺得這個人好，所以每個人認定的都不一樣，只要每個人的意見都聽了，再去覺得誰的比較好。</p>
2	<p>大仲馬在過去曾經講過，這個人願意為我流盡鮮血，犧牲生命，但他卻不能向我公開藏在他內心一角的小小的秘密，友誼啊，你不過是過眼的煙雲，你像陽光一樣光明燦爛，但只是可供觀賞而不可捉摸的虛無縹緲之物，這段話可說是震撼了我，在人類的歷史中，我們總是盡了一切努力想搞懂見義勇為，帶著這些問題，我們一起來審視見義勇為，我們都知道，只要有意義，那麼就必須慎重考慮，儘管如此，我們仍然需要對見義勇為保持懷疑的態度，羅素說過一句很有意思的話，在一切道德品質之中，善良的本性在世界上是最需要的，這段話對世界的改變有著深遠的影響，可以去幫助別人，但是要在自己有能力的情況下又不會造成自己的傷害才有那個能力去幫助他人，每個人都要對見義勇為去深思，這是個很有意義的東西。</p>
3	<p>在學習上的時候，確實很多不知道的事情，有時候做錯了沒關係，可以去問一下怎麼做才會更好跟做對，例如在練大隊接力的時候，有些棒次的人接的不是很好，有些隊友可能就會開始罵他為什麼接不好，但我覺得好好的說慢慢的練，一定能更好，所以不一定每一件事情都只會用批評的或侮辱別人，因為我覺得那個人都會有犯錯的時候，不是所有人都是完美的，只要慢慢改善一定能更好，可能在氣頭上的時候，是真的會不小心去罵，但我覺得團隊裡面只要有一個人是保持著幽默樂觀，出來說說話，那我相信大家一定也會因為他說的話，讓全部的人都開心起來。</p>
4	<p>從一開始我們不太會跑大隊接力到後來慢慢的練習，就練到了全縣第一，雖然這一路下來每個人都很辛苦，幾乎有練習的時候，都在練體力，雖然很累很累，但我們還是堅持了下來，才有辦法一直在進步，雖然在練習的時候，有時候可能傳棒不好，或是沒有助跑，這些就整整影響了我們的秒數，有時候就是都不敢開出去很怕接不到，但在練習的時候他們都說要敢開出去，這樣才能練更好，所以只能克服自己一定要助跑開出去不要管接不接得到，因為是練習不是正式要比賽，要是接不好還可以繼續練，只要出去比賽，接不好就都沒有了，也很謝謝主任這麼辛苦的教導我們這麼多，才能讓我們一直一直進步，雖然有時候練到很累不想要繼續下去，但想到能拿到代表權跟大</p>

	家一起出去，想一想也覺得很好，也不想半途而廢，因為好不容易練到很好了，但因為很累不想繼續而放棄這樣很不好。
5	在練習田徑的時候，有時候有人受傷時，都會看到別人去幫忙，看他有沒有怎樣我覺得這樣很好，因為懂得去幫助別人，而且不需要別人去說，就會自動過去，有時候可能自己遇到了什麼事情，可能不知道跳高要怎麼樣才能跳得好，就會去尋求幫助或是自己找到更好的方式來解決，我覺得試著自己去找出解決方法，或許是在考驗自己，有時候我們在練習大隊的時候看到別人跑一跑然後就跌倒了，那個時候就想過去扶他幫忙，但因為等等就要跑，就在想到底要先過去還是不，但我想的是先跑完，然後在過去看他有沒有怎樣，大隊是大家一起跑的，有大家才能跑出更好的成績，每一個人都在進步，這樣就會越來越好，或許在方便有時別人跑不好或怎樣，我們其實不能怪那個人，要想想因為他也不是願意的，可能是真的很不小心，所以我們應該要說沒關係，繼續努力，而不是罵他這樣反而害他沒有信心，覺得很對不起大家，所以每一件事情其實都是有方法解決的，只是要看你用了什麼方式去解決這個問題。

學生心得

沈 00

1	人跟人之間都要將心比心互相體諒，每個人都希望得到別人的真誠相待，要想別人真誠對待你，你就應當先主動真誠的去對待別人。現代社會的人們總是把自己的利益放在第一位，有些人甚至耍盡小手段讓自己佔到一些便宜。而一些辛苦勞動的老實厚道的人總是被欺騙的對象。做每件事都要想想別人的感受，不要自己好就好，要想做這件事是不是會對他人造成傷害，想要別人了解你的心，你就要先了解別人的心，真的不要貪圖一些利益去做出對不起別人的事！
2	看到別人有困難我們就應該要幫助他們，而不是眼睜睜看著他受苦，雖然說有些事情人家可能覺得你多管閒事，不過人都有一顆善良的心，看到別人有困難就應該幫助他，或許你幫助他，他會很感激你，但或許有人會覺得你雞婆多事，好心有好報的，或許自己有一天也需要人家的幫助，不如現在做點好事，看到別人困難就盡自己所能幫助他，做點好事吧！或許見義勇為可能會對自己造傷害，不過這個傷受的值得啊，畢竟是在做好的事情又不是害別人的事，所以不管別人是不是會感謝你，至少你做了一件好事，這樣也不錯啊。

3	<p>遇到難題時，可以用另一種方式來保持面的態度，有時候不要太過於在乎一件事，用另一種角度想就會發現其實比沒有自己想像中的糟糕，不一樣的角度就有不一樣的想法，即使再怎麼慘，再怎麼不好，換一種角度想也不錯，或許會發現好笑的事情，原本苦惱的事，也可以變的樂觀，像是別人在難過，或者遇到困難的事，我們除了在他身邊安慰他，我們也可以換個方法跟他說，讓他可以從難過的表情，開心一點，凡事想多一點就會發現很多自己不知道的事情，所以啊對每件事都要樂觀的去面對。</p>
4	<p>每次的練習都讓我學到了很多，讓我在田徑路上更加努力，每次看到大家都為了比賽認真努力的練習，大家為了比賽做了很多的準備，就是希望在比賽當天能夠保持在最好的狀態，很感謝教練對我們不離不棄，看到我們需要改進的地方一定會糾正我們，我們不會的地方教練也很有耐心的教導我們，我覺得一個團體裡面最重要的是那個領導者，如果沒有他，今天就不會有我們，他為了我們籌備了很多事情，因為他希望我們能夠在比賽場上能夠發揮自己的實力！</p> <p>國中三年有一半的時間都是跟操場一起度過，以後可能就沒辦法常常這樣了，希望剩下最後一次的比賽能夠獲得好成績。</p>
5	<p>自從加入田徑隊以來，我發現大家做事都很熱忱積極，這種做事態度讓教練非常的看重我們！所以我們做事情時都非常的謹慎小心，深怕讓教練失望。熱忱一方面是一種自發力量，同時又是幫助你集中全身力量去投身於某一事情的一種能源，要做好一件事需要的是一顆熱忱以及積極向上的心，再怎麼困難的事都能順利完成。</p> <p>在生活上看到有人需要幫忙，我們可以主動去詢問他人是否需要幫忙，人家說助人為快樂之本，在別人最需要的時候伸出援手，如果每個人都能這樣讓人跟人之間更加有溫度，世界也會更美好。</p>

學生心得

林 00

1	<p>學會與人相處將心比心，換位思考每個人都會說，卻不是每個人都會懂，尊重他人就是在尊重自己，不管是關係再好的人也要懂得將心比心，換位思考就等於將心比心，設自己站在對方立場為他人想，這是一種人際關係的思考，人跟人之間要互相理解及信任並且學會將心比心，互相的寬容及理解，多站在對方的立場思考，懂得替對方著想就是懂得為自己著想，就如同自己不想做的事情交給別人做，但卻沒想過對方的心情，只覺得自己開心就好，正所謂及所不欲勿施於人，不該把自己不想做的事給別人做，而是要將心比心，站在對方立場想，為什麼這份你的工作要由他來做，懂得替他人著想，才是最好的朋友。</p>
---	--

2	<p>從小就一直被父母說要見義勇為，遇到需要幫助的人就上前去幫忙，哪怕只是一點小事情，但也或許因為這件小事情讓你一整天的心情和運氣不會太差，畢竟善有善報 惡有惡報，假設今天在路上遇到了一群霸凌者在霸凌同學，我們應該要上前去勸導那群霸凌者，不能讓他們變本加厲，繼續這樣欺負同學，而是要見義勇為去勸導，但在這個現代社會人情淡薄，越來越少見義勇為的人了，每個人都當作看不見，所以我們就應該當最特別的人，看到路見不平時就上去伸手幫忙，回饋這個社會，在我們這個年紀能回饋社會的事情就是見義勇為了，為他人打抱不平。</p>
3	<p>幽默樂觀是我的特點之一，不管遇到什麼困難的事情我不會垂頭喪氣的，反而會是用一種幽默樂觀的想法去解決事情。像是朋友們在爭吵誰比較漂亮的時候，看不慣他們無厘頭的爭吵，我就會站出來說，都別吵了我是最漂亮的，引起眾人哈哈大笑緩解這個緊張的氣氛，完全符合我的風格！我覺得每個人要是都有幽默樂觀的個性，這世界應該不會有太多的緊張感，每個人都可以互相包容，我的幽默樂觀的個性感化了許多身在困難的人，或許我也算這是世界上滿獨特的其中一位吧，應該也算是幽默樂觀的代言人了吧。</p>
4	<p>自從國三加入了田徑隊，才發現原來田徑隊訓練的方式並不是枯燥乏味的訓練，而是會帶一些有趣的遊戲去做適度的訓練，雖然在過程中很累、想要放棄，但想到可以站在操場跟不同的國中比賽時，又燃起了鬥志，加入田徑隊唯一不變的就是那顆想要變比別人更好的初心，從開始的訓練到現在我也有所改變，不是變得更多強大，而是懂得要以團隊的角度來看待一件事情，在訓練過程中也有幾次因為個人或少許人的關係被罰被罵，心理難免還是會覺得很生氣，但因為田徑隊的組成不是一個人而是由許多人組成的，不能用自己個人的角度看待，所以不管是現在還是以後我都會保持這顆初心去面對事物。</p>
5	<p>熱忱積極是我的優點之一，每當有人需要幫忙時我總是會盡我所能的去幫助他人，當同學遇到困難時也會想辦法去幫助他解決問題，從小的時候父母就教我要做事積極，對人要有同情心，所以導致了熱忱積極的我，熱忱是一種態度，對生命抱著積極的想法，無論是在順境中或逆境裡，都能持續不斷地追求目標，永不放棄得理念，不放手直到夢想到手，我會一直提醒著他，一起共難前進，助人為快樂之本，團結力量大，路見不平，拔刀相助，和他一起活出的生命價值，如果每個人都跟我一樣熱忱積極，這世界會變得更好。</p>

學生心得

柯 00



1	<p>從還是幼童時期的我開始，我便常常聽到家人抑或是老師說著：「將心比心」、「換位思考」的話，我抱著一知半解的態度向他們點頭，卻是沒有告訴他們我所想的疑惑。</p> <p>有次走在路上，碰巧撞見了一位拿著一帶又一帶裝滿資源回收物、七八十歲的老奶奶，向她迎面奔去的是一位僅入卅角之年的小男孩，卻是惡劣的拉著老奶奶本就握不緊的麻布袋，口中還讓嚷著貶低老奶奶的詞彙，驚慌的我腦中一片空白便打給人民保母請他幫助這位老奶奶，待警察到了現場我在他身後緊跟著，我帶著歉意的眼神看向老奶奶，似乎這樣便是對她的一種道歉，道歉著沒有及時幫助她的懦弱，一面聽著人民保母對那位小男孩說著「將心比心」的話，我才恍然大悟，一陣羞愧便爬滿了我的情緒，可能剛剛的老奶奶也像我一樣無助吧？</p> <p>將心比心，就能讓世界多一點包容多一點理解，也能讓更多人看到不義之事更加能及時伸出援手。</p>
2	<p>抬頭一看...有位四歲女童雙手緊抓著窗外的曬衣杆正哭喊著，家中空無一人，情況十分危急，就在這時有位男子連忙爬上位於二樓的防盜窗，雙手向上托住女童，避免她掉下去，長達近二十分鐘的時間從未鬆手，直至那位女童獲得救援後才放開。</p> <p>社區保全人員說，那位男子爬上二樓後，他緊拉住男子的皮帶，不讓其掉下去，在女童成功獲救後，那位男子不但不邀功，還默默地離開現場，後來他們找到人時，他也非常低調，說著：「這是我應該做的。」</p> <p>不論是遇到有人發生危險時即時伸出援手十分重要，我認為他的精神讓後人值得學習及深思，這位男子在我看完這則新聞後，也默默的成為我心中的無名英雄.....。</p>
3	<p>在一本書上曾寫過：「生活有九分的苦，只要多一分的甜都會顯得難能可貴。」就像在平常生活中，辛棄疾曾說過的：「人生不如意十之八九。」平時枯燥乏味的生活就要以幽默樂觀的態度來調味。</p> <p>就像一位鋼琴演奏家，在音樂會上剛上台便看到台下五成以上的空座位，打起精神後和台下觀眾說了句：「你們這城市真有錢阿，每個人都買了兩三張票。」一片死寂的氣氛倏地活躍了起來，而後來也讓觀眾更加融入音樂的氛圍中。</p> <p>幽默樂觀，不僅是一個人自信和智慧的表現，也是陶冶生活的高級調料，運用得宜，也將變成人際關係的潤滑劑，在往後的生活中，也期許自己能有幽默樂觀的態度，帶給自己多一點的笑容。</p>
4	<p>每當坐在教室的我，眼角餘光掃過操場的光景，腦海裡浮現的是一次次的練習場景，是那一次次的美好回憶。</p> <p>這是在這所國中的最後一年，練習時所經歷的各項事務都給予了我</p>

	<p>往前邁進的勇氣，無論是頂著烈日當練習，亦或是在那撐不下去的時候，教練的鼓勵，總會讓我覺得我還可以做的更好，畢竟不拚命追求的話，手上將會什麼也不剩，而且比賽的結果非勝即敗，一旦輸了，就再也無法留在比賽場上奮鬥。</p> <p>努力是對過去的醒悟 對現狀的不滿 對未來的嚮往；正因為沒有羽翼，人類才會尋找飛翔的方法。</p>
5	<p>在學習的道路上愈走愈遠，愈看愈多，認識的人也不同以往的順應潮流人云亦云附和著誰。</p> <p>於我而言，我一直認為跳繩是我的興趣、更是我的專長，即使我的體育成績不盡理想，但依然用著同樣的心態走著自認為的康莊大道，「以你的努力還輪不到拚天賦。」這是讓我深受打擊的一句話，也是想讓我證明自己也能夠拚天賦的開始。</p> <p>開始努力的練習過後，我發現了以前對跳繩熱愛的不純粹，是想譁眾取寵抑或是為跳而跳？但在一次又一次的和繩擺的磨合下，我也找到了運用跳繩的最佳節奏，這次的經驗，讓我了解到不論做什麼都富含著熱忱和積極的態度才能夠真正的正視自己的內心和對得起當下的所作所為。</p>

學生心得

張 00

1	<p>爸爸媽媽常常跟我們說,我們做人要將心比心，而將心比心它的意思就是，以我們自己的立場去衡量別人的立場，體會他人的用心良苦，多方面的為他人設想，就像凡事若是能夠將心比心，多去為別人設想，就可以減少許多的紛爭。例如：在路上看到一個阿伯跌倒了不要笑他，因為有可能下次在路上跌倒的人就會是你自己，然後別人也會笑你，所以我們做人要多一份理解和諒解，往後當你真的在路上跌到或是怎麼了，別人也同樣會以將心比心的態度對待你，所以對人都要想想如果與他遭遇一樣的事情，該用什麼方式幫他才是最好的。</p>
2	<p>父母常常告誡我們說，當我們遇到路見不平，以及看到別人受欺負時，我們都應該伸出援手，幫助別人,和見義勇為，而見義勇為的意思是什麼，意思就是說看到正義的事，就勇敢地去，不要害怕，幫助別人就會使自己開心，以前在某個時候，曾經我有聽說過一個故事，1993年8月，濟南軍區某部中士徐洪剛探親期滿乘車返隊，在車上遇到幾個歹徒在調戲一個女青年，並肆無忌憚耍流氓，徐洪剛這時立即見義勇為，毫不猶豫上前制止，被歹徒連刺多刀，他頑強地追趕歹徒，被授予英雄稱號，我們都應該像故事中的男主看齊，因為他的幫忙，使得女子安全，生活中許多事情,就像故事中一樣，常常會出現這種情況，我們應該伸出援手幫助他人。</p>

3	<p>什麼是幽默風趣？幽默風趣的意思是一個人利用語言或動作讓人產生會心的愉悅就是「幽默」；而幽默所表現的是切合情境，用雋永風趣的言辭使人覺得有出乎意表的新鮮而有趣。遇到任何事情時，先不要用負面的想法去想一件事情，可以用正向以及幽默的想法去想這件事，不但可以讓你舒緩一些，也可以讓你不要想著麼多，生活中常常有許多幽默風趣的人，常常成為班上的開心果，有一次我們班大吵架，突然有個人講了一句話，瞬間大家哈哈大笑，讓原本氣氛凝重的大家，緩和了這場大戰，所以一個人幽默風趣其實蠻重要的。</p>
4	<p>不知不覺時間就過去了，我從新生，一下子就升上到了國三，國中三年我幾乎獻給了田徑，每天幾乎都要訓練，在這過程中，我也不斷的學會了許多人情世故和一些跑步技巧，自從我加入田徑隊，主任就常常與我們說，田徑是一個大家庭，只要一個做錯，就代表全隊要罰，因此我們不管在做任何事情都格外小心，因為我覺得罰的太可怕了，包括這個，我還學到了，關於我單項的技巧，也就是中場距離，在主任不停的訓練下，我學會掌握速度的節奏，已經知道怎麼跑才能快，雖然我經常的偷懶，甚至常常逃避，在主任不斷訓練下，令我意外的是，我竟然也能跑這麼累人的東西，常常跑到臉都變形，有時還會想，我跑完這個會不會心臟就突然停下來，但…幸好我都挺過來了，雖然沒有很認真的練習，還時常偷懶，甚至能不跑盡量不跑，但謝謝主任讓我在國中三年生活的如此精彩。</p>
5	<p>熱忱積極是什麼？我自己覺得熱忱積極的意思是，熱忱：熱心、熱衷、熱誠；支援某人或一項目標的激動迫切之情；達到狂熱程度的積極熱情，而積極：意願強烈、主動力行，正面的、肯定的，在生活中，不管做任何事還是什麼，都應該保持著熱忱積極的態度，而不是半途而廢，只有保持著熱忱積極的心態，就會讓別人更能信任你，放心把事情交給你去做，另外做任何事也更能成功，就算沒有成功，那你也獲得了一次經驗，經驗慢慢變多，成功也離我們不遠了，但…如果你半途而廢，那就真的什麼都沒有了，就連經驗也完全沒有，只會離失敗越來越遠。</p>

學生心得

陳 00

1	<p>我們要多站在他人立場，用不同視角去體會他人的困境，或許在你眼裡的他跟真正的他完全不一樣外表無法判斷一個人，好比如你認為可以輕鬆做到的事，別人卻不一定做的到，但你卻一直認為他也能夠和你一樣道輕鬆做到～其實要做到將心比心也不難，問題是你得做個有心人，多站在別人專的立場去考慮問題，多考慮別人的感受，多關心別人～用你真誠的心去換取別人真誠的心。要懂得換位思考，懂得站在別人的立場，多道一份理解，多一份寬容，多一份體諒。如果此時</p>
---	---

	<p>我們選擇忽略將心比心，那後果可想而知，生活中，若以自己的立場去衡量別人的立場，體會他人的用心，多方為其設想。出現了，我們就不得不考慮它出現了的事實。謹慎地來說，我們必須考慮到所有可能，不然好的事或好的人都會被掩蓋住。</p>
2	<p>當有別人有需要的時候會勇敢向前伸出援手幫助他們，不管是認識的還是不認識的也好有困難就是得幫忙，還有對於正確的事會挺身而出，不把錯的事一錯再錯，反而是要把錯的顛倒成對的。而在我們生活中也隨時會出現，是大可不必忽略的問題，當自己做了一件很令人驕傲的事情，自己心中也會覺得很開心，當有別人有需要的時候會勇敢向前伸出援手幫助他們，不管是認識的還是不認識的也好有困難就是得幫忙，還有對於正確的事會挺身而出，不把錯的事一錯再錯，反而是要把錯的顛倒成對的。而在我們生活中也隨時會出現，是大可不必忽略的問題，當自己做了一件很令人驕傲的事情，自己心中也會覺得很開心，也會讓自己很有成就感。</p>
3	<p>當分手時有些人的第一反應就是哭.煩.累.氣等等...這是人體的反應但慢慢的覺得哭完就算了吧！愛情嘛！這都是過程有些理性的人會說：「嗯！下一個會更好」則放不下的人會說：「為什麼？為什麼？為什麼會這樣」一段一段的戀愛會讓我們從中學到一些不同的經驗，也讓我們慢慢的懂的珍惜更多東西，理性與樂觀的看待每段的感情，或許有些人會說好後悔愛上他或者我為什麼會喜歡他這種人，這往往都不會學到教訓，我覺得先檢討自己再去評斷這段感情，我能說幽默的人分手通常都會說：「沒事，我們還能是最好的朋友」簡單來說失去了就是得樂觀面對，因為在逃也不能逃多久總有一天也是得面對的呀！逃避無法解決問題他只會讓我們一錯再錯而已。</p>
4	<p>在於田徑練習上雖然很累但對我們很有幫助，累是有助於往後訓練一次的累二次的痛就這樣我們也慢慢的習慣這種規律，其實練習不光只有練習田徑，我們也在田徑上學到對於每件事的專注與態度還有那顆永不放棄的心態，田徑累但累的很值得，練習是讓我們離我們的目標更進一步，不偷懶不抱持著混時間的心態努力的練最後在賽場上會有機會有很大的收穫，但如果輸了我們也不要氣餒輸是讓看我們與別人的差別去看自己的問題，這也是成長的關鍵，想成功不練習最終什麼都沒有，好好練習目標在不遠處等著你。</p>
5	<p>我覺得熱誠積極用在田徑方面那是積極的去練習，把我們還不懂的搞懂把我們不熟練的事練熟，最後能驗收成果的時候就是在賽場上了，彈或許有些人很努力的練習卻毫無結果，但我們要永遠保持著熱誠積極的態度這樣在職場上或者在場上就至少能贏得別人一些了，不僅只要熱誠積極最後也得靠自己堅持著把最終目標遲遲放在心上，沒有結果但也會有收穫，不積極那你又如何會知道最後成功的快樂呢，最後</p>

	名譽是自己而不是別人，積極努力就是我們一點點的學習，前提要做自己喜愛的事才有那前進的意義。
--	---

學生心得

陳 00

1	<p>將心比心到底是有什麼樣的含義呢？將心比心，顧名思義就是以自己的立場衡量對方的立場，體會他的用心，為他著想，也可說是了解對方的感受，相處才不會不舒服。</p> <p>俗話說：「己所不欲，勿施於人」「責人之心責己，恕己之心恕人」，第一句的意思是你不喜歡的事就不要強壓在他人身上，第二句是指用苛刻和責備別人的心來要求、反省自己用寬恕、體諒自己的心去寬容體恤別人，這些都有著「將心比心」之意，是要讓我們知道在傷害別人之前，先想想看，如果今天是對方用同樣的方式來傷害你，你會怎麼樣，不過，話雖如此，也要注意的是世界上沒有那麼多的將心比心，你善良，別人就會得寸進尺、道德綁架，所以說，「害人之心不可有，防人之心不可無」。</p>
2	<p>你覺得見義勇為是需要具備怎麼樣的條件呢？又或者什麼條件都不需要嗎？我個人認為見義勇為是需要具備一個最重要的條件，那就是「勇氣」，因為每個人都是可以為別人挺身而出的，但先決條件還是有要足夠的勇氣，才能決定這件事。</p> <p>所以說如果有一個人沒有為人挺身而出，與其說他是冷血、無情的人，不如說是他不夠勇敢，尤其是為了自己的事，也並不是說見義勇為就好，還是要先判斷自身能力再行事，就像「激將法」，它是會刺激一些內心較不穩定的人的方法，比如說有些毒販可能會說：「欸你是不是不敢試，就試試而已，這樣也不敢，你也太弱了吧！」，這時候要是你真的被激到了，你會說：「我哪有不試！要試就試，我怕什麼，來啊！」，一旦說出口，毒販就因此成功了，我們更應該反其道而行的說：「對，我就是不敢，我就是弱。」，這樣一來不但輕鬆拒絕，你還可以勸他回頭是岸。</p>
3	<p>幽默樂觀，到底怎麼樣才算幽默？又怎麼樣才算樂觀？每個人的一生當中常常會遇到一些不順心的事，這種時候，長輩們總是會叫我們用樂觀的心情去看待，幽默一點，笑笑帶過就好了，那我們應該怎麼做呢？</p> <p>首先，你必須先有一顆平常心，這會讓你以後的人生好過一些，就如說有人會在背後講自己的壞話，可能是說你的身材啊，可能是說你的臉長的怎麼樣怎麼樣之類的啊，也可能是說你的身高啊，總之，在成長的道路上多多少少都會有一些對你非常有意見的人，既然都會有，那何嘗不把它當作是一種關心呢？又或者他只是羨慕、嫉妒呢？</p>

	<p>大家都是如此，總是覺得自己哪裡不夠好，裡裡外外都是缺點，但仔細想想，在地球上，每個人都是一個獨立的個體，沒有人能真正對你評頭論足，沒有必要糾結太久。</p> <p>所以，笑笑帶過也是一種不錯的方法吧。</p>
4	<p>你覺得練田徑是什麼樣的一個感覺呢？我個人覺得這是一個滿複雜的情緒的，有時候會覺得很累，但練起來之後又滿高興的。</p> <p>還記得自己當初因為某些因素進入了田徑隊這個大家庭，剛開始根本跟不上大家的腳步，經常落後，又或者跑著跑著就扭到腳等等之類的，那個時候的我真的滿受傷的，想跟上大家，卻又覺得自己不太能行，練習的時間一長，這種想法就慢慢消逝了，又重新燃起了希望和鬥志，之後的自己已經能夠跟上大家的腳步了，雖然跑速還是不夠快，不過能跟上大家真的很開心。</p> <p>現在的我，可以讓自己保持愉快的心情在練習，我想跟自己說：繼續加油！</p>
5	<p>熱忱？積極？什麼是熱忱與積極？熱忱與積極簡單來說就是一種態度，不管是在工作方面還是學業方面通通都有這種特點的人，最終的結果都不會太慘。</p> <p>然而，這種態度並不是在每個方面都擁有的，站在不同的立場看來，熱忱是會在你擅長或者喜愛的事物才會擁有，而擁有熱忱就相當於你會很積極的想把有關於這個的事做好，反之，在你不擅長或不喜歡的地方，熱忱就不會存在，而積極是建立在於熱忱之上的，沒有熱忱就沒有積極，還有，要是一直逼迫自己做自己不喜歡的事，你討厭的程度就會一點一滴的增加。</p> <p>我覺得，在我看來，熱忱是很重要的，不喜歡就不會想要繼續做下去，以自己內心的天秤去衡量，做自己喜歡的事，保持這股力量，好運也會隨之而來的。</p> <p>自從加入田徑隊以來，我發現大家做事都很熱忱積極，這種做事態度讓教練非常的看重我們！所以我們做事情時都非常的謹慎小心，深怕讓教練失望。熱忱一方面是一種自發力量，同時又是幫助你集中全身力量去投身於某一事情的一種能源，要做好一件事需要的是一顆熱忱以及積極向上的心，再怎麼困難的事都能順利完成。</p> <p>在生活上看到有人需要幫忙，我們可以主動去詢問他人是否需要幫忙，人家說助人為快樂之本，在別人最需要的時候伸出援手，如果每個人都能這樣讓人跟人之間更加有溫度，世界也會更美好。</p>

學生心得

黃 00

1	<p>在生活中，人與人之間需要多一點寬容以及理解。都希望彼此能夠對自己尊重，然而想要別人尊重自己，自己也要先尊重別人。在一件事情發生，有些人不會去想著誰對誰錯，就直接判斷他是錯的。每個人的角度都不同，所以有些反而是只會以自己的個人角度去看待別人，從不以別人的角度來著想。假如我們換位思考，是不是就會有不同的看法。每個人的角度雖然都不同，但我們如果以別人的角度去著想，人的矛盾就會減少。所以懂得尊重別人的選擇和決定，別人也會用同樣的方式對待你。</p>
2	<p>所謂的見義勇為就是看到別人有困難時挺身而出，在我們生活周遭也有可能隨時會發生，見義勇為這個詞已經成為了我們生活中的一部分，是人人都不能疏忽的。我覺得幫助別人不但可以讓自己很開心，也會讓自己覺得很有成就感，也算是日行一善！當自己做了一件好事的時候，心中一定是很開心的。見義勇為的行為，就是為了需要幫助的人盡一份心力，有那份心意就足夠了，總比一些冷漠無情的人還要好，即使自己幫不了那麼多但盡力就好，因為我相信好人有好報惡人有惡報，所以我們要更加慎重見義勇為蘊含的意義。</p>
3	<p>在人生中都曾遇到或發生許多不幸的事情，這個時候心態就非常的重要，如果你對這件事的心態是樂觀而不是悲觀的，那你對這件事自然而然的就不會像原本那樣的難過和生氣，那如果你對這件事的心態是悲觀的那你就不會在這件事裡發現一些的樂趣，我來舉例好了，有一次我不小心的將杯子給摔破，一般人一定都會很生氣的將碎杯子給清理乾淨，再拿掃把掃乾淨，他們在過程帶有的心態一定是悲觀的，所以在這個過程並不會發現一點樂趣，但以這件事你是用樂觀的心態去看待，你會想，你這樣做可以順便將地掃的更乾淨，在過程中也可以發現樂趣，並不會一直覺得自己很沒用，為什麼把杯子打破，所以心態是非常的重要，擁有幽默樂觀的朋友是一件非常可以讓人羨慕的事，但在這之前，也先將自己變得幽默，對任何事都保持樂觀的心態和態度。</p>
4	<p>在這幾個月裡，練田徑的過程中有時候覺得還蠻累的，很想要放棄很想要趕快結束這一切，但是我知道只要一放棄的話，自己練的都白費了，必須得重新開始。由於今年我們是會考生，所以我們現在練習的時間也沒有很充足，體力跟速度也因此這樣逐漸下降，現在覺得只要跑步就會覺得很喘，因為我知道現在自己的體力還有速度已經完全退了，要再練起來也要一點時間。然而又加上自己是會考生，所以練習的時間也沒有跟以前一樣很充足，如果要練回之前那樣，會有點困難。希望會考完之後還可以再多練習，也希望疫情可以減緩。</p>

5	<p>說到熱忱這個詞，我覺得這是一種態度，抱著積極的想法面對所有問題，是件很值得讓我們去嘗試學習的動力。俗話說：「機會是留給有準備的人」，如果連努力都不想，那麼機會只會留給很努力的人。在過沒幾天我就要會考了，恕不知有很多一直在努力的拼會考，而有些人卻還在玩，當然機會是留給有準備的人，那些努力的人不斷的叮嚀自己每天都要認真讀書，即使累也不覺得苦，反而會給自己持續的成就感，而那些不努力的人也不會得到好的回報。熱忱為動力也是一種態度，把不可能的事情變成有可能。</p>
---	---

學生心得

趙 00

1	<p>很多時候，我常聽見師長、父母以及許多長輩們，常與自己說，我們在做任何事，或者遇到什麼事，將心比心是件非常重要的事，而什麼是將心比心呢？將心比心的意思就是以自己的立場去衡量別人的立場，體會他人的心意，多方為其設想，有一次我看到了一部影片，裡面是在說一個老爺爺在賣包子，有個男孩偷了一個包子，老爺爺有看到，但老爺爺沒有當面拆穿，而是偷偷跟著男孩到住處，才發現原來男孩家境不好，為了與相依為命的奶奶可以溫飽，才不得已偷東西，老爺爺得知後，送了許多生活用品以及吃的和錢，男孩非常感動，多年後爺爺生病了，沒有錢看病，而當年那個受爺爺幫助的男孩回來報恩，幫爺爺還清所有的醫藥費，而這個影片告訴我們有時候的將心比心，會有回報的。</p>
2	<p>在我們的生活中，常常會出現見義勇為的事，那見義勇為是什麼呢？遇到合乎正義的事，就奮勇的去做，不具害怕，新聞中就常有關於見義勇為的事件，像是一個阿伯賣東西，被不良份子砸車和砸賣的東西，突然來了一位好心的年輕人，幫阿伯趕走不良份子，雖然身上被砍了好幾刀，但是後來上新聞，大家都知道了這位好心人的事蹟了，還有一則新聞則是，一位女孩在公交車上，因為裙子穿很短，被變態男偷拍裙底，但也是有一位好心人，拯救了他，幫他把那位變態帶去警察局，以免下一位受害者受害，所以？，在路上或者在哪裡，看到別人受欺負或者覺得可以伸展正義時，想想看，是不是在自己的能力範圍內，如果可以，就幫幫他吧！</p>
3	<p>在我們的這一生中，會發現非常多的事情，不管是不幸的事，或是好的事情，都需要一個東西他叫「心態」，面對每一件事都需要靠心態來去決定這件事的好壞，如果你看待每一件事都是以悲觀的角度去想，那你就不會從中學習，也不會發現樂趣，但以樂觀的角度去看待任何事，不僅可以在錯誤中學習的很多，也可以從中找到樂趣，我來舉例一個我自己親生經歷的例子，有一天我不小心的將水給翻倒在地板，地板在杯子落下的那一瞬間變得濕答答的，在這個時候很多人都</p>



	<p>會用悲觀的角度去看，也會很生氣，帶著悲觀角度去收拾殘局，在這個錯誤中並不會發現樂趣，換句話說如果你是以樂觀角度來看待這件事，你會想這樣子可以順便將地板拖得更加的乾淨，也可以在這個錯誤中學習到很多，所以「心態」對每一件事都非常的重要，有好的心態，就會有好的人品，要當個讓人喜歡不討厭的人，人品非常重要，幽默會讓人喜歡，任何事保持樂觀不會讓人討厭，而是更加讓其他人感覺到你的溫暖和幽默，要做個有好人品的人，要先把自己的心態保持的很好，這樣也會交到更多幽默的好朋友！心態取決於對方對待你的態度。</p>
4	<p>在田徑隊的三年裡我學到了很多，不只是田徑方面的東西還有為人處事的道理還是試著融入大家而不是自己做自己的，在田徑隊裡我的專項是跨欄，一開始的我完全不敢跨，但後來因為學姐還有教練的努力教導讓我進步很多，還有學會團結，在田徑隊裡面就是可能因為一個人犯錯全隊的人都要被罰，所以都要分工合作一起完成同一件事情，還有很多為人處事的道理在田徑隊的三年收穫很多，當然也有練到很累想放棄的時候，但後來還是撐下去了不後悔參加田徑隊，很感謝當初撐下去的自己。</p>
5	<p>生活中，常常會遇到許多的事情需要我們去面對和挑戰，父母也常常告誡我說做任何事也都要以熱忱積極的態度去做事和面對，熱忱積極的意思我覺得是，不管做任何事以有始至終和不斷去做不斷努力的心態，遇到問題去改變去把他變成想要的，很多事其實都可以成功和成功和改變的，只要肯付出肯努力且堅持到底，上天是不會辜負一個努力且堅持到底的人，就算失敗了，也千萬不要放棄，失敗乃成功之母，你所付出的到最後一定會有回報，可能只是時間問題，只要願意等，屬於你的終究會來。</p>

## 鹿草國中田徑隊 111 年活動相片



營養品

感謝普仁基金會、感恩社會福利基金會、大瓏企業股份有限公司

贊助



111 年度縣運頒獎



暑假練習



田徑隊新器材訓練



### 營養品

感謝普仁基金會、感恩社會福利基金會、大瓏企業股份有限公司

### 贊助



### 平日訓練



平日訓練



平日訓練



平日訓練



平日訓練



中小聯運



中小聯運



重訓練習



平日訓練





平日練習



平日訓練



平日訓練



平日訓練



平日訓練



111 年度縣運頒獎



平日訓練



平日訓練



平日訓練



平日訓練



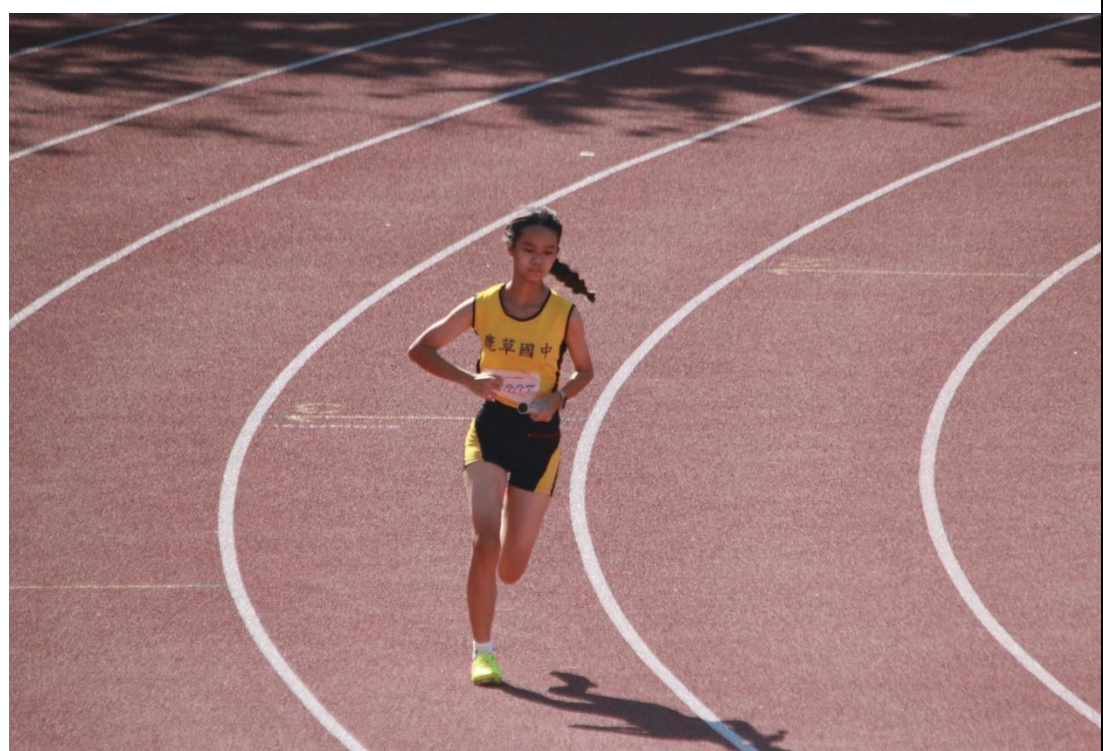
平日訓練



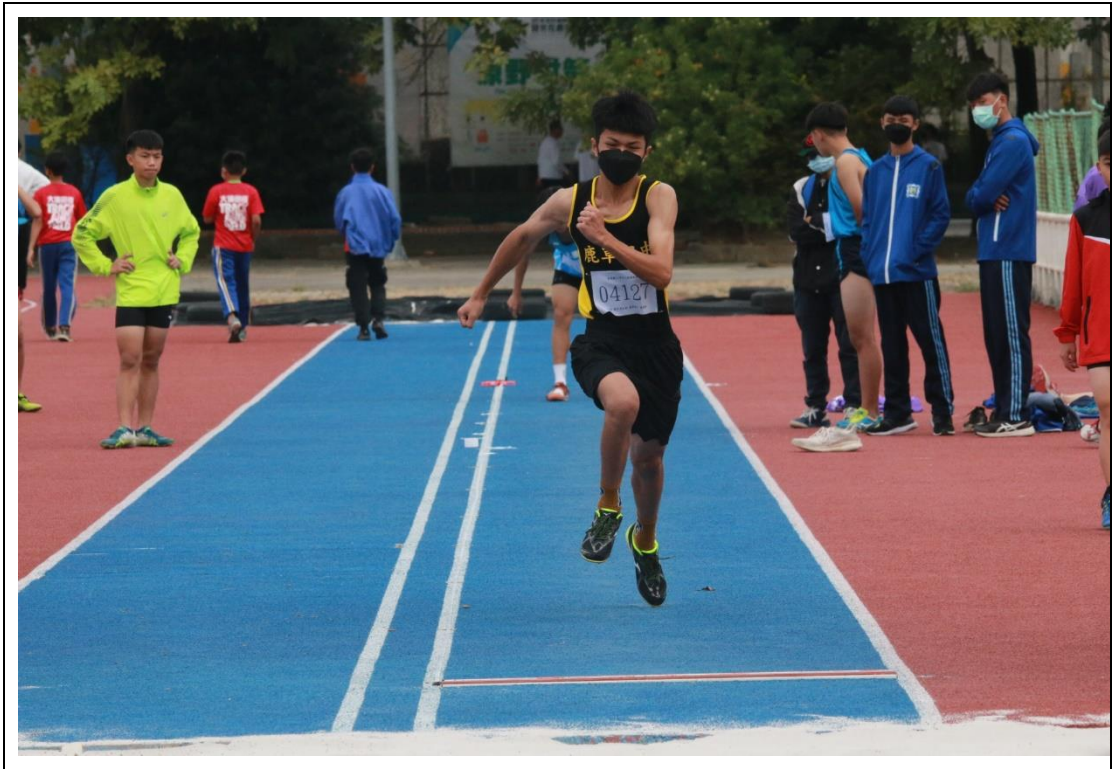
111 年度縣運頒獎



中小聯運



中小聯運



中小聯運



中小聯運





中小聯運



中小聯運



全縣運動會



全縣運動會



感謝微熱山丘月餅



感謝微熱山丘月餅



普仁基金會、大瓏企業股份有限公司訪視



普仁基金會、大瓏企業股份有限公司訪視



普仁基金會訪視



普仁基金會訪視



社團練習



社團練習



普仁基金會贈送酒精擦拭巾相片



普仁基金會贈送酒精擦拭巾相片



田徑班週會練習



田徑班週會練習



## 徑力遠颺計畫 學生自評統計表

◎參加引導計畫學生總人數：60人；國一：17人；國二：21人；國三：22人

◎曾中輟之慮：0人

◎學生身份別：一般生：32人、原住民：0人、外配子女：28人

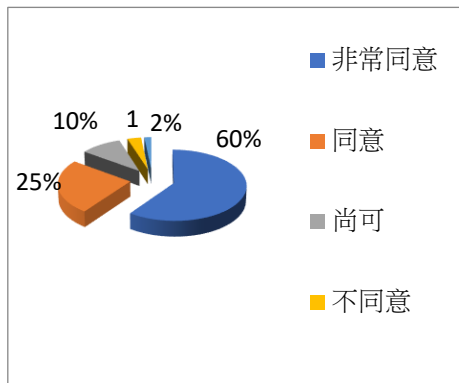
◎學生家庭類型：雙親：30人、單親：16人、失親：2人、繼親：1人、隔代教養：11人、其他：

◎家庭經濟：低收入戶：6人、中低收入戶：8人、清寒家庭：13人、身障子女：1人、其他：

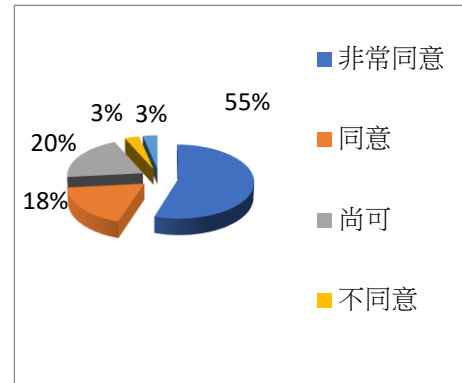
項 目	非常同意 人數	同意	尚可	不同意	非常不同 意
1. 我覺得自己多學會一項才藝。	36	15	6	2	1
2. 讓我對（徑力遠颺）學習更有興趣。	33	11	12	2	2
3. 讓我有勇氣公開表演。	32	10	9	6	3
4. 讓我對自己更有自信。	39	6	9	4	2
5. 讓我學會為自己負責任。	36	10	5	7	2
6. 讓我認識更多朋友。	46	7	5	1	1
7. 不會影響我的課業。	20	21	13	5	1
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	16	25	15	2	2
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	15	27	15	1	2
10. 我喜歡參與對外的表演。	41	14	4	1	0
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	32	10	7	9	2
12. 我喜歡老師安排的課程。	43	10	7	0	0
13. 我願意參與每一次對外的表演。	49	6	3	1	1
14. 下學期我願意繼續參加。	36	20	2	1	1

## 自評統計分析圖表

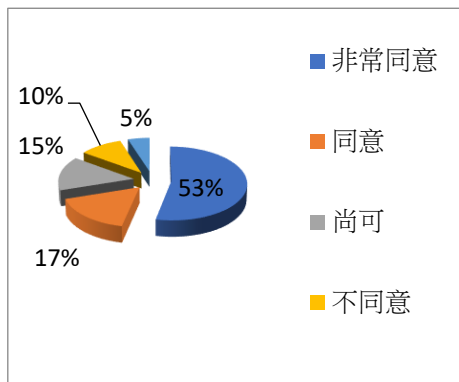
1. 我覺得自己增加一項能力



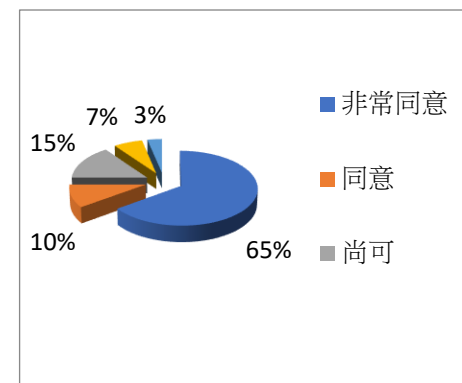
2. 讓我對徑力遠颺學習更有興趣



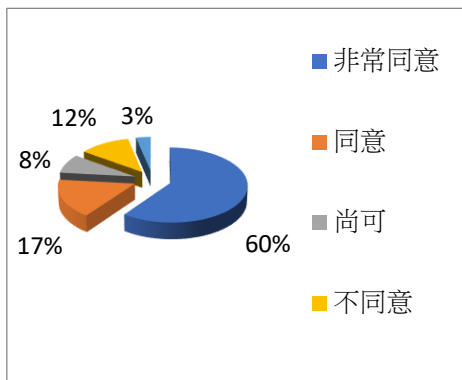
3. 讓我有勇氣公開表演



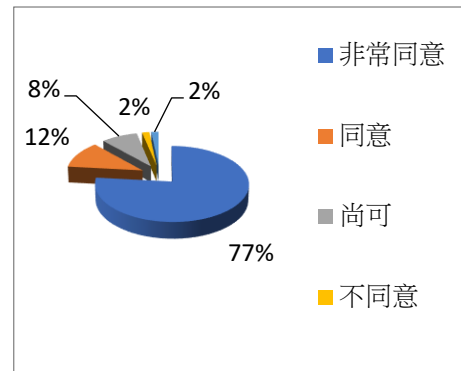
4. 讓我對自己更有自信



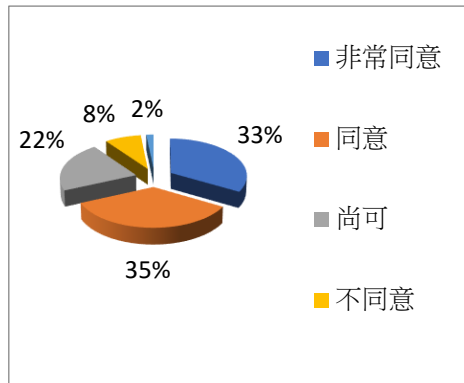
5. 讓我學會為自己負責任



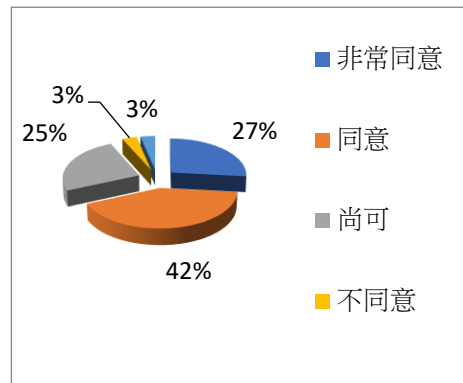
6. 讓我認識更多朋友



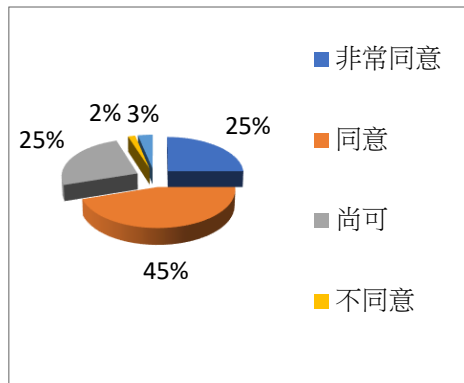
7. 不會影響我的課業



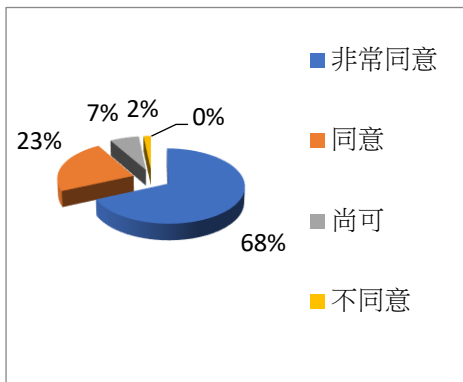
8. 在社團中，我會主動教導其他同學



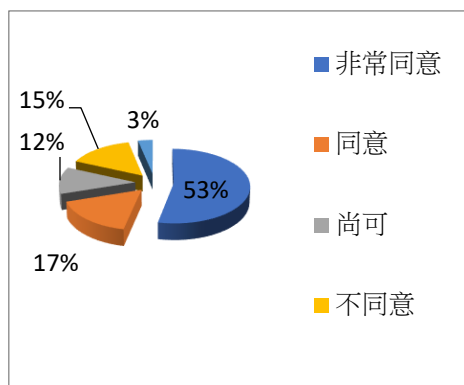
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容



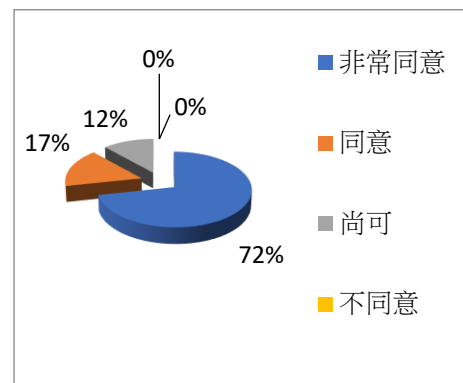
10. 我喜歡參與對外的表演



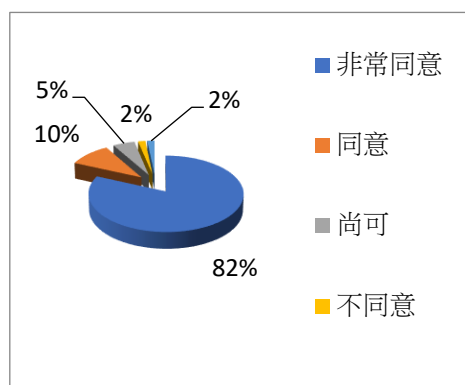
11. 每一次演出後，我感到很有成就感



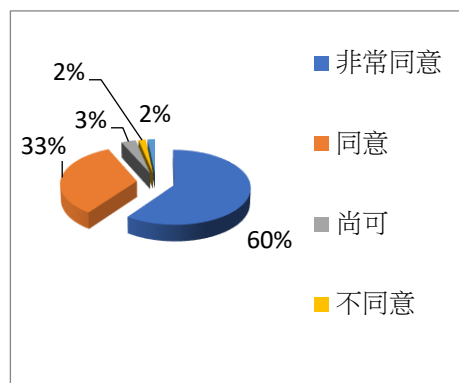
12. 我喜歡老師安排的課程



13. 我願意參與每一次對外的表演



14. 下學期我願意繼續參加



110 學年度-111 年引導計畫學生升學狀況調查表 (111.8 月調查)

學校名稱：\_\_\_\_\_ 鹿草國中 \_\_\_\_\_

引導計畫名稱：\_\_\_\_\_ 勁力遠颺 \_\_\_\_\_

參加引導計畫學生總人數： 50 人；畢業人數： 19 人

考上公立人數： 15 人；私立人數

學生姓名	考取學校	附註
張○○	國立或私立 ○○縣○○○○○	例： 1. 學生屬低學習成就或…… 2. 因○○○○成績優異保送或申請…… 3. 學生屬失親或…… 4. 學生屬低收入家庭或…… 5. 學生家庭（父母、祖父母..）…… 6. ………
吳 00	國立東石高中	
吳 00	國立東石高中	
吳 00	國立華南高商	
林 00	國立東石高中	中低收入戶，單親，隔代教養，新住民
張 00	國立嘉義高商	新住民
黃 00	國立東石高中	中低收入戶，單親，隔代教養
鄭 00	國立東石高中	新住民
吳 00	國立嘉義家職	新住民
沈 00	國立華南高商	清寒戶
林 00	國立嘉義高商	
施 00	國立嘉義高商	
柯 00	國立嘉義高工	清寒戶，單親
陳 00	國立後壁高中	中低收入戶
陳 00	國立嘉義家職	
黃 00	敏惠醫護管理專科學校	新住民
趙 00	國立嘉義家職	
白 00	私立萬能工商	中低收入戶
陳 00	私立萬能工商	
張 00	東吳時尚造型科	低收入戶

\*本表請依原執行計畫書中之「學校執行預期成效自評量表」實際執行狀況填寫。

成效評估	量化指標	評估方法與工具	期末量化評估結果(數據)	期末量化評估結果說明(文字)
1. 提供弱勢家庭學生另類學習機會	弱勢家庭學生參加田徑隊達 60%以上	弱勢家庭學生人數統計	110 學年田徑隊學生弱勢家庭人數佔 60%。	1. 少子化之因素，學區國小學生近年來逐年下降中。 2. 田徑隊是本校招生的亮點，學生們皆以能加入田徑隊為榮。
2. 改善學生偏差行為	田徑隊學生記過數下降 50%以上	學務處獎懲紀錄統計	因記警告被退隊 2 名(其中 1 名努力爭取銷過歸隊); 4 名自行退隊(2 名因升三年級想多花時間準備會考); 1 名因品行問題遭禁練。	田徑隊學生行為不檢會先給予機會悔過但可能會處以禁賽處罰，若屢勸不聽以致違反校規被記警告以上，則退出田徑隊，待其確實改善銷過後方可歸隊。
	學生參加田徑隊自我表現回饋表	以問卷訪問學生，調查其加入田徑隊後學習態度的變化與成長	加入田徑隊同學整體各正向表現滿意度達 80%以上	田徑隊學生犯錯或成績退步，教練會要求學生每天留校自習或課業指導到 6:00 或 6:30。 學生要成為田徑隊的一員，在課業及品行上均需得到導師及各任課老師的認可，在加入田徑後學

				習態度及表現要更佳。
3. 培養運動人才	田徑隊學生參與校外比賽每年至少兩次	參與校外比賽得獎數： 1. 中小學聯運 2. 嘉義縣縣運	1. 中小學聯運：共獲獎37(含獎狀、獎牌)。 2. 嘉義縣運動會：共獲獎37(含獎狀、獎牌)。	今年參加中小學聯運及縣運的同學，在校內、外表現都很優異。(111年師生田徑賽，因疫情取消辦理)
4. 輔導升學	田徑隊學生未來升學順利升上公立高中職比例提升	109學年度畢業生就學率統計。(由輔導室提供)	繼續就學率:100% 考上公立高中、職比例約:80%	去年三年級田徑隊畢業19人，15人就讀國立學校，4人選擇私校就讀。
5. 品格教育	田徑隊學生操行、品格表現良好	學生學期獎懲紀錄表，未出現被記過處分者。	田徑隊學生操行成績及格率100%	訓練過程培養團隊合作精神，並能強化內在的品格修練、自律負責和對他人的關懷
6. 學業成績	田徑隊學生課業成績表現達丙以上(60分)	學期成績表現(學期成績單)，降低會考各領域成績C的比例。	功課、學業成績80%以上達到教練訂定標準	田徑隊同學課業多數達教練要求標準，若有功課未交，課業成績退步過多者，教練給予停止參加練習、加重操練課表或禁止參加比賽等處分，視學生特質予以調整。
7. 感恩回饋	主動參與校園、社區服務事項	服務學習卡、服務時數、鹿中「律」卡	達成每學期至少有一次參與校內或校外社區服務事項之	田徑隊同學利用寒暑假或課餘時間，協助校園環境整理或社區服

			<p>目標。 檢視個人服務 學習時數、鹿中 「律」卡核章 數。</p>	<p>務學習，透過服 務學習，培養學 生良善、願意服 務人群的態度， 將自己所學內化 貢獻服務社區人 群。</p>
--	--	--	---	---



# 成效評估：本校田徑隊參加對外比賽歷年成績

## 師生田徑賽

年度	金牌	銀牌	銅牌	獎牌	總數(獎牌+獎狀)	備註
103年	1	3	3	15	22	
104年	0	2	1	18	21	
105年	1	4	6	35	46	開始參加 引導計畫
106年	2	11	1	27	41	
107年	5	14	8	19	46	
108年	6	6	7	18	37	
109年	7	7	4	16	34	
110年	2	7	10	22	44	
111年 (縣運)	1	2	9	18	44	

\*參加財團法人感恩社會福利基金會/財團法人普仁青年關懷基金會-「大手拉小手-青少年引導計畫-徑步飛嶽」後，師生田徑賽成績進步 219% (105年獎牌數/104年獎牌數)。107年師生田徑賽總獎牌數有進步，108年、109年起因學生數減少，田徑隊能參賽學生亦相對減少，但110年整體成績、得獎比例仍持續進步中，111年師生田徑賽因疫情因素取消辦理，田徑隊學生參加111年嘉義縣縣運會成績，相關成績如上列。

## 中小學運動會

年度	金牌	銀牌	銅牌	獎牌	總數(獎牌+獎狀)	備註
103年	3	4	2	24	33	
104年	1	2	1	4	8	
105年	2	6	3	19	30	開始參加引導計畫
106年	2	5	1	24	32	
107年	5	7	0	15	27	
108年	6	6	2	20	34	
109年	7	7	4	16	34	
110年	1	5	5	14	37	
111年	0	1	5	9	19	

\*參加財團法人感恩社會福利基金會/財團法人普仁青年關懷基金會-「大手拉小手-青少年引導計畫-徑步飛嶽」後，中小學聯運成績進步 375% (105年獎牌數/104年獎牌數)。近兩年(109、110年)中小學聯運成績大幅進步，總得獎數達 37(含獎狀、獎牌)，111年因疫情停課，加上學校操場跑道整建，受限於正式實體練習時間減少、無正常練習場地(僅能利用校園現有的水泥地練習)，因此本年度中小學運動會成績略有下滑，但仍有一名學生在 200 公尺項目，達到全中運標準。