

## 2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

**文章題目：** 你似乎需要依賴人?or 你似乎需要獨立?

**摘要：**現在的人似乎會有一部分的人習慣依賴別人，而有些人則不敢去依賴人，強迫自己要獨立，又會有一部分的人認為自己來不是更好嗎，人究竟因該獨立還是依賴呢?

**文章內容：** ( 限 500 字~1,500 字 )

現今社會究竟是依賴別人多還是獨立的人多呢?妳曾被男朋友抱怨說他在妳身邊找不到存在感嗎?又或者是被女朋友說不要一天到晚黏著我嗎?在生活中我們似乎時常面臨著依賴他人與獨立自主之間的抉擇，這兩者之間的平衡關係著我們成長、自我價值以及人際關係。我們來探討依賴與獨立的重要性。

依賴的意義是什麼? 依賴可以使我們感受到被需要和被重視的情感滋養，也有助於提高自尊和自信心，所以依賴他人並不一定是一件壞事。在人際關係中，依賴幫助著我們建立親密的聯繫，並從他人那裡得到支持和幫助。無論是在工作上還是在個人生活中，我們都可能需要依靠他人的知識、技能和經驗來解決問題或實現目標。

然而，過度依賴也可能帶來負面影響。如果我們過度依賴他人，可能會導致自己失去獨立思考和行動的能力。過度依賴也可能導致我們變得過於依賴他人的批准和支持，而忽略了自己的需求和價值。因此，獨立自主也是至關重要的。

那麼獨立自主又意味著什麼呢?獨立自主使我們有能力獨立思考、做出決定並承擔責任。這種能力是我們成熟和自立的標誌，使我們能夠應對生活中的挑戰和困難。獨立還意味著我們有能力追求自己的目標和夢想，而不受他人的限制或影響。這種自主性使我們能夠發現自己的價值和能力，並實現個人成就感。

然而，過度追求獨立也可能是有害的。孤立和自我封閉可能導致與他人的聯繫和支持不足，使我們在面對困難時感到孤立和無助。此外，過度獨立還可能導致我們忽視了他人的貢獻和價值，使人際關係變得脆弱和不穩定。

總的來說，依賴與獨立都是我們生活中不可或缺的。要實現真正的成熟和幸福，我們需要在這兩者之間找到平衡，既能夠與他人建立親密的關係，又能夠獨立自主地追求自己的目標和夢想。這是一條漫長而值得追求的道路，但只有通過努力和堅持，我們才能實現內在的平衡和和諧。

**參考資料**

**你是拒絕依賴的情感疏離者嗎？練習意識到你對依賴的恐懼**

<https://womany.net/read/article/15807>

獨立到了極致更難以親近 有個合適的人可以依賴是建立信任的開始

<https://fashion.ettoday.net/news/2425797>

獨立的意義是什麼？思考前先捫心自問：「你懂得為自己負責了嗎？」

<https://today.line.me/tw/v2/article/eJVrol>

人總是需要自己一個！獨立才是真正的成熟！是不是已經成為一個獨立的人就看這六點～

<https://today.line.me/tw/v2/article/XrZNVQ>

太獨立的女生沒人追？周品均教妳「剛剛好的獨立」

<https://www.cw.com.tw/article/5125236>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。  
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
  - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
  - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
  - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
  - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖