

## 104-1 第 4 次資訊科教學研究會--讀書會心得

104-1-1 教學研究會-現代人- 越來越不會做夢:閱讀榮格----張賢榮

書名：現代人- 越來越不會做夢:閱讀榮格

作者：吳光遠

出版：海鴿文化

心得：本書對於多位作者嘗試以深入淺出的筆調，探索榮格的「集體潛意識」理論，並且對其加以闡述與說明，讓讀者在閱讀本書的時候，可以充份的瞭解「榮格心理學派」的奧妙之處。例如佛洛伊德告訴榮格：「如果我是摩西，你就是約書亞，將要擁有精神醫學的許諾之地。對此，我只能從遠處眺望。」榮格獨樹一幟的心理學理論，贏得當時乃至今日世人的認同和讚譽，進而成為與佛洛伊德比肩而立的心理學大師。本書無意勾畫出一條完整的榮格心理學的建構之路，而是著重在對榮格心理學的理論的重新解讀的基礎上，以生動的方式，與大師一起揭示我們的心靈奧秘，進而瞭解自己、瞭解別人，在複雜的社會中，面對生存的挑戰。

104-1-1 教學研究會-北海道浪漫賞玩遊---- 王安妮

書名：北海道浪漫賞玩遊

作者：金鈴作

出版：知出版社出版

心得：北海道是台灣人最喜歡聚的出國聖地，對於我來也是個非去不可的地方。透過此書，讓我了解北海道的人文背景與景點介紹，希望未來有機會可以踏上日本北海道，欣賞一年四季不同的北海道相貌。旅行是開拓自己的視野，也是讓自己繼續前進得動力，期待踏上的那一刻，能有百聞不如一見的驚嘆與體驗。

#### 104-1-1 教學研究會-釣魚-要學會像魚那樣思考----黃釗泉

書名：釣魚-要學會像魚那樣思考

作者：牧之著

出版：新潮社文化

心得：如果你要釣魚，就要學會像魚那樣思考，而不要像漁夫那樣思考，作者這本書的重點就是以心理學為基礎，告訴您如何探究人心，懂得這些技巧。就能讓你成為八面玲瓏之人，讓你左右逢源，讓你對生活有更深刻的領悟，能讓你收割更為充實的精彩人生，事實上凡成功人士都有精於為人處事的本領，其實成功之路有章可循。相信很多人都有這種經驗，就是在賣場受到業務員的鼓舞，花錢買了一大堆商品，可能自己也不曉得這些商品到底有沒有用。而回到家中又不曉得為什麼要買。事實上生活中每時每刻都在上演著一幕幕的心理戰。因為生活主要就是由人的心理和行為來支撐的，有人的地方就有競爭，有競爭的地方就離不開心理戰術。人應該了解自己和他人，了解處世之道和成功之道，並將它們應用到自己的生活中去，這會讓你活得更輕鬆自在。文中提到「傾聽」，讓他人暢所欲言，利用這些技巧獲得他人的支持，全賴如何看穿對方，學會一些方法，讓他人不能拒絕，像是動之以情、刺激欲望、鳥籠效應、利用領頭羊、激發同情心等等。進而化解他人的敵意而進行合作，甚至是讓他人回報。這些技巧足以讓人輕易地成為一個受歡的人。實在是一本有趣又有用的好書。

#### 104-1-1 教學研究會-每天清除癌細胞:陳月卿全食物養生法----陳克任

書名：每天清除癌細胞:陳月卿全食物養生法

作者：陳月卿

出版：時報文化

心得：綜效協同好作用，吃出最佳抗癌力。單一食物無法帶來理想的抗癌功效，把握當令、均衡、多元三大原則攝取全食物，減少不必要的烹煮加工程序，讓各種營養素搭配發揮協同綜效，吃出多「彩」多「滋」。最有效的全食物吃法，就是集合各種食材打成精力湯。將食物攪碎，等於先幫忙咀嚼；集眾多營養於一杯、又有飽足感，忙碌的你也可以吃得健康又時尚！巧思變化與調配，美味口感都不缺。