

104-2 第 1 次資訊科教學研究會--讀書會心得

104-2-1 教學研究會-比爾.蓋茲給年輕人的 10 個忠告:如果坐著不動擁有的將迅速轉化----張賢榮

書名：比爾.蓋茲給年輕人的 10 個忠告:如果坐著不動擁有的將迅速轉化

作者：羅石原

出版：大智文化

心得：

本書作者敘述為什麼在同樣的條件下，有些人能夠成功，有些人卻遭到慘敗？一個人的事業之所以成功，最主要是靠本人的氣質。先練好內功，具有成功的潛在能力。個性突出，不甘人後，目光遠大，在碰到合適的機會時，才能做出一番大事業。他說：「與其做一棵綠洲裡的小草，不如做一棵荒漠中的大樹，因為小草千篇一律，毫無個性，而大樹則非常挺拔，傲立蒼穹。」蓋茲從小就養成了爭強好勝的性格，不論做什麼事情，都要做得比別人更好。

凡是有所作為的人，大多目標遠大自信有夢想，這些遠大的目標支撐著他們獲得巨大成功。在傳統的致富觀中，人們往往憑藉勤勞節儉獲得財富，或者是像洛克菲勒家族一樣，憑藉世代積累的財富，逐漸爬上富裕的金字塔，然而在瞬息萬變的現代社會，這一切已經全然改變了，只有目標遠大，高瞻遠矚，先人一步，才能得到想得到的東西。

104-2-1 教學研究會走進建築攝影-----王安妮

書名：走進建築攝影

作者：陳益民

出版：欣傳媒

心得：

建築是一個專有名詞，隱含著專業技術與美學，似乎是遙不可及的。但對我而言，欣賞建築是生活中的樂趣之一，從書中的建築拍攝中，讓我看見各城市的建築之美。其實建築就在我們的生活中，用心體會與感受，會發現每個空間，每個角落都有存在的意義，下次不妨嘗試停下腳步，欣賞生活的建築，我想我們會發現，原來生活的建築是這麼有感情與故事性。

104-2-1 教學研究會-藏在手中的養生秘密----陳克任

書名：藏在手中的養生秘密

作者：漆浩作

出版：德威國際文化

心得：

本書從實用的角度出發，介紹了與手密切相關的5種體質、16個最精確檢查身體的手部反射區，3大手部最細節特徵的手指、手紋、指甲全解析，外加50種常見手部穴位、200餘幅手部詳解步驟圖，對其功效和主治做了簡短的說明。既有該穴區的基本定位，又有操作的先後順序，是一本圖文並茂、簡便易讀的家庭保健手冊。

104-2-1 教學研究會-學會幽默-生活不寂寞----黃釗泉

書名：學會幽默-生活不寂寞

作者：蕭合儀

出版：晶冠出版

心得：

我們想要有個快樂心，就要隨時保持最佳的狀態，並且而沒有人可以幫我們做改變，除非我們自己想要改變。本書作者就是介紹如何用幽默的手法，拿到「快樂」的破解金鑰。人的一生當中有著許多關卡，在這一路上必須學會瞭解幽默的人生觀和精神，學會在這些關卡中找到同伴，一起分享快樂，成為他人的天使，最後才能利用幽默的手法打敗寂寞，闖關成功。

文中闡述人都俱備了幽默的種子，只是有人會讓這種子開花結果，有的竹卻不會，其實幽默的力量是巨大的，當我們遇到憤怒、痛苦或煩惱的事時，還是遇到灰心失意和尷尬的困境時，如果能撥空靜靜地坐下來，享用一杯下午茶之後，大多會覺得心靈與情感得到溫柔的撫慰，心情豁然開朗，心靈更清、更純，足以應付外界更多的衝擊與挑戰。而「幽默」就是心靈最佳的下午茶。這本書可以引導我們更加善於發現生活中的幽默，幫助我們學習和掌握生活中實用的幽默技巧。

而我個人則是認為，幽默是一種讓自己有好心情的手段之一，我認為，主動進取，有心向善(為善最樂)，心量廣大。都是可以讓自己心情好。不過話說回來，每個人都喜歡有幽默感的人。幽默感不但會讓自己心情好，也可讓他人心情好，實在是一種能穿透宇宙的力量。

104-2-1 教學研究會-兒童的正念練習 ----葉憲民

書名：兒童的正念練習

作者：Eline Snel 著；石世朋、黃淑錦譯

出版：張老師文化

心得：

正念只的是「對於當下的時刻，刻意給予注意力，並且對經驗不評價，進而產生的專注和覺察」，它是一切學習的基礎，就像在演奏樂器之前，學會如何調校音準，我們使用學習工具之前，也應做事先的調整。書中採用輕鬆、真誠的觀點，將培育正念轉變成一種遊戲、一項實驗，訓練我們將心活在當下，身體活在當下，若我們可以「做自己的心情氣象預報員」。