

室內空間設計
104 學年度第 1 學期（第四次） 多媒體動畫 科讀書會 研讀紀錄

壹、會議時間：105 年 7 月 21 日(四) 下午 17:30

貳、參與人員：如附件一

參、會議地點：451 教室

紀錄：郭仲肯老師

肆、導 讀：科內老師

本次分享閱讀的文章是大家借閱的讀書心得。

伍、心得分享：

書本名	勇氣的力量：勇敢正視情緒，從「跌倒、學習、再試一次」，重新定義自己的故事 原文作者：Brené Brown 譯者：鄭煥昇 出版社：馬可孛羅 郭小梅
讀書心得	此書讓我深思自己對於事情的處事態度，面對很多事會避重就輕，從小教育告知結果重於過程，反思往往過程卻是決定好與壞的重要因素，良好學習態度很重要，一步一腳印。在教學過程，常跟學生分享處事應遠觀，不要陷於當下與泥淖中，有時須同理心，再來做抉擇，不要因為自己意氣用事，而傷了自己與他人。這過程或許是一連串的跌倒、學習與再試一次，但磨擦久了，相信也會變得越來越圓融，處事也會變得不同。有時候正向思考很重要，間接會感染其他人，同樣自己也應提起勇氣，才有面對未來的希望，跟著自己信念往前走，不放棄。 。

書本名	【劉墉-超強說話術】 賴韻如
讀書心得	劉墉告訴我們：好話壞話只在一念之間，「話」人人會說，只是不見得人人會說話；有話好說，只不見得人人說好話。不說好話的道理很簡單-因為我們都沒有習慣多「想一想」。他告訴我們，說話是一種藝術，也是一門學問，把話說得好，說得巧，不如讓對方「聽得舒服」！這個故事讓我們得到啟示，會說話的人，總是用言語肯定別人、關懷世界，使自己看得開、看得遠，交更多的朋友，也活得更快樂。

書本名	人生就像茶葉蛋，有裂痕才入味：其實，生命中的所有挫折與傷痛，都是人生不可或缺的香料 作者：黃桐林佩琪
讀書心得	書中訴說的每個人的一生，都曾有过擦傷跌痕，如果你嫌棄貼著OK 繃，或是透氣膠帶很難看，如果你一心抗拒留下難看的傷疤，那麼，你將無法體悟老天的安排。其實順境與逆境，都是生命的一部分，當你明白了並接受人生的不完美，你將會發現，每一道受傷癒合的傷痕，反倒讓你的人生生活得更加精采。 人生不會是一百分，很多時候，放鬆心情，改變看待生的態度，人生的方向跟境遇才會跟著改變，過程中不管是挫折還是困境，都是人生的一部份，接受用不同的態度看待，你會發現它的不同。

書本名	釣愚：操縱與欺騙的經濟學 作者：喬治·艾克羅夫，羅伯·席勒林書慧
讀書心得	百年來的心理學家，從佛洛依德到康納曼已用各種論述不斷提醒我們，人往往會做出一些愚不可及的決定，乃至於未能得到最佳利益。真實生活中的經濟均衡充斥了很多釣愚事例。這樣的均衡就和在超市各收銀台等候結帳的隊伍都差不多長一樣，準備結帳的顧客會自動選擇人最少的收銀台；同樣地，在競爭的市場之中，如果有人能夠藉由釣愚獲利，必定就會這麼做。許多看似划算的商業行銷行為正是看中消費者的貪小便宜心態：健身房會員制、集點換贈品…，如果不做，還是有其他人會做，行銷人員和廣告商會利用我們的潛意識來操縱我們。五十幾年前，推出蛋糕預拌粉的廠商為了吸引家庭主婦，總是強調要在預拌粉加一顆雞蛋，其實根本就沒有必要這麼做。

書本名	我的造夢之路 作者：(日) 今敏 出版社：新星出版社 王詩婷
讀書心得	此書是是動畫教父今敏的執着夢想和坦誠生活。今敏, 動畫界的造夢大師, 與宮崎駿一樣神一般的動畫導演。他以非凡的才華掌控着夢境與現實, 顛覆了既定的概念, 他的作品影響過諸如沃卓斯基、諾蘭等好萊塢大導演, 甚至推動了整個電影界的革新。本書是今敏僅有的自傳性隨筆, 在日本出版后盛況空前——英年早逝的他仍然活在大家心中。為了能讓每天都過得有意義, 他扔掉了世俗意義上的幸福, 舍棄了安定的生活, 一生沉浸於摯愛的動畫事業。即便是在彌留之際, 他最難以割舍的還是自己未完成的造夢之旅。《千年女優》中最后一句台詞「其實我真正愛的, 是追尋他的我自己」是今敏的心聲, 是他追尋夢想的見照。 這是一本關於夢想的書, 這是一段能讓有夢之人熱血沸騰的旅程。《我的造夢之路》特別收錄今敏插畫、分鏡稿以及黃金拍檔、《千年女優》《紅辣椒》的原聲制作平澤進的中文首次訪談。

書本名	窮人缺什麼 胡衛紅 著 出版社:海鴿 郭仲肯
讀書心得	文中探討了窮人與富者的差異性, 主要是讓人們能認清自己的狀況, 改善自己的思維模式。一般人只看到富人表面所擁有的東西, 而看不到富人腦袋裡所擁有的苦背後的辛苦, 人以七十分為滿足, 不騎馬, 不騎牛, 騎個驢子做中流, 這是典型的窮人心態, 自己滿足於半調子水平。最好例子就是, 請問你晚上 6 點至睡前這段時間在做什麼?? 富有者懂得善用時間, 但貧窮者卻不知善用時間的休息, 其實, 窮人缺的絕對不是錢等身外之物, 而是缺少成為更有效的思維模式。

書本名	停滯的帝國：一次高傲的相遇，兩百年世界霸權的消長 作者： 阿朗·佩雷菲特 林怡欣
讀書心得	順著歷史的蟲洞，陷入一七九三年的衝擊中，也許是太多的想法一“簇”擁，反而更無話可說，我是該用寫學術專文的態度還是像馬嘎爾尼的日記又或是一封情書呢？也許人們會感嘆歷史，我並不知道作者一個法國人對英國能有的仇視可以多大，至少歐洲那幾個家族（哈布斯堡王朝、斯圖亞特王朝、波旁王朝、羅曼諾夫王朝）確實影響甚鉅，所以～這些真實嗎？就像順治給多爾袞的能有多正面呢？就如“停滯”這兩個字，對照管理學上“官僚”，這又會負面的嗎？中國的停滯有錯嗎？就像你對一個上層的國家機器成員說，妳官僚喔！他能，只能有啥反應呢？那對馬克思·韋伯來說，那可能又是再正面不過了。人家說，談歷史的時候（其實就是指史觀），最好別夾帶感情，但做為一個使用情使皇文字的我來說，停滯又有何不對？如不以進化論的觀點來說，那就是傳統吧！

書本名	每一天，都是全新的時刻：用創造預想畫面探索內在的自己，得到生命中所真心渴望的 作者：夏克蒂·高文 洪紹恆
讀書心得	本書分五個部分，告訴讀者如何運用自身內在的能量，認識真正的自己，來改變與改善我們的人生，包括健康、財務、人際關係等各個層面。作者以平實易懂的文字，告訴讀者，我們內在沒有「任何東西」可以傷害或阻礙自己，唯一會絆住自己的，就是那股不敢正視內心感受的恐懼而已。生命可以分成三個面向來看：「是」、「做」和「擁有」。一般人都試圖倒著過他們的人生：先試著擁有更多東西或更多錢，然後才能做更多想做的事，最後才會是更快樂的人。事實上，生命真正的運作方式恰好相反。你必須先是真實的自己，接著做你應該做的事，最後才能擁有你想要的東西。書中介紹了簡單易行的練習、冥想、正面宣告、粉紅泡泡、筆記本清單、清理練習、藏寶圖等方法，引導讀者創造圓滿富足的人生，將正面意念與概念具體化為真實。數以千萬計的讀者已經藉由本書探索與發現內在的自我，生命從此巨幅改變。所以現在傾聽你的內在聲音，創造出你希望自己人生樣貌的心靈圖像，讓生命中的奇蹟發生。