

103 學年度第 2 學期期末 **室內空間設計**
多媒體動畫 科讀書會 研讀紀錄

壹、會議時間：104 年 7 月 20 日(一) 下午五時三十分

貳、參與人員：如附件一

參、會議地點：433 教室

紀錄：廖子慧老師

肆、導 讀：洪紹恆主任

本次藉由科教學研究會，每位同仁閱讀一本書，彼此分享閱讀的文章，請各位老師發表自我感想。

伍、心得分享：

賴韻如老師：你是幽默高手嗎？ 戴晨志

幽默不分貴賤與地位，若是能好好的運用幽默的技巧，即使是嚴謹的大人物也同樣能在重要的時機化解緊張的氣氛，在書中提到不少例子，例如紳士與林肯決鬥，在這場氣氛火爆的決鬥就在大家哄然大笑之下，兩人握手離去而歡笑收場。倘若世上的人都能和林肯總統一般地幽默，那麼這個世上就會減少了許多無謂的爭鬥，也就能減少好幾條人命的失去與無辜的冤魂增加，因此我認為這本書中的許多道理與實例都是現在人們應當學會與借鑑的。

我自己在閱讀這本書時就深刻的體會到自己在溝通技巧上的差勁與不足，也同樣的可以幫助自己在溝通技巧上的訓練和加強，在書中我看到了許多自己未曾看過的社會學理論及生活經驗，這本書中還有許多有趣的小故事和一些名言佳句，在各個方面都讓我獲益良多。

廖子慧老師：〈把話說到心窩裡〉劉墉

好話壞話只在一念間：壞話好說，狠話柔說，大話小說，笑話冷說，重話輕說，急話緩說，長話短說，虛話實說，廢話少說。總之，把話說到心窩裡才是正格的。

人總是因為情緒氣急而忘了當下語言該如何使用才能真正達到溝通傳達的效果，徒然增加不必要的麻煩與誤會，甚是可惜。倘若我們能養成每時每刻留心細節週遭(魔鬼向來藏在細節中)，養成急話緩說、急性靜心表達的習慣，我們心裡所要傳達的內容才能真正水到渠成，達到事半功倍的效果。

本書舉出許多生動的例子，從家常到社會角落都有，案例都十分逗趣。重點是，如我們能在緊張之間尋得平靜泰然與清晰的表述方式、在效能所需的情境中不至誤事且能事半功倍。如能適切掌握這些重點也能有效做到，必然在人際緊鬆之間游刃有餘。

曾卉馨老師：藝術打造的財富傳奇 Don Thompson

為什麼藝術品的價格動輒百萬美元天價，一顆鑲鑽的骷髏頭，收藏家個個趨之若鶩？村上隆的大公仔如何創下一億日幣的天價？為何超級精明的紐約投資銀行家願意花1200萬美元買一隻腐爛中的鯊魚屍體？是什麼樣的魔法讓帕洛克的滴畫《一九四八年，第五號》賣出1.4億美元的天價？為何一件拴了銀鍊子、扔在牆角、取名《沒有人離開過》的皮夾克，能在2007年蘇富比拍賣會上拍出69萬美元的佳績？所有這些你曾在新聞上聽聞，令人匪夷所思的頭條話題，都可從本書中得知箇中秘辛。藝術市場是否已達高點？當代藝術到底值不值得投資？美國最有影響力的另一刊物《村聲週報》評論家Jerry Saltz曾斷言85%的當代藝術品都是垃圾，但為什麼光2006年就有131位當代藝術家的作品在拍賣會上屢創新記錄呢？而未來又有哪些藝術家會有出人意外的驚奇表現？中國藝術市場的發展又將如何令人期待？從藝術家、畫商、交易員、收藏家到拍賣會，看門道，培養好眼光，學會藝術投資之道。

賴于婷老師：為什麼他能看到你沒看到的？洞察的藝術 蓋瑞·克萊恩

這本書訴說了煞費苦心理解我們獲取洞見，無預警突然湧入腦海的驚人發現，神祕過程的故事。洞見會改變我們理解事物的方式——通常是徹底地改變。那也可能影響我們採取的行動、感受的情緒，以及追求的目標。但洞見是從哪裡來的？鑑定出人們和組織所做的林林總總其實會阻撓洞見的事情。這個主題似乎對洞見的理解相當重要，而本書將在第二部分探討這些洞見的阻礙。「組織會以各種方式阻撓洞見」的觀察心得完全出乎意料，因為組織總是自稱鼓勵洞見和創新。不幸的是，洞見向來與組織文化背道而馳。洞見具分裂性，會擾亂秩序。因此，組織會不自覺地提倡阻礙洞見的政策。這是令人十分沮喪的事態，若以此做為本書的結尾，也無法讓人滿意。因此，我需要增加第三單元，將焦點轉向樂觀的訊息。探討人們和組織可以採用哪些方式來避開這些洞察力的陷阱。就算沒辦法完全避開，也可以減少障礙。第三部分也將檢視我們可以為自己運用的策略、協助他人獲取洞見的策略，以及減少組織障礙的策略。

郭仲肯老師：認識生命的八堂課 社團法人台灣生命教育學會 著

生命有各式各樣的形式，有的先天殘缺，但憑藉後天的努力而克服殘缺，得到最成功、最幸福的生命，演出了一場最精彩的生命劇場；有的生命呢，先天十分健全、聰穎，但卻被不幸地破壞，自此一蹶不振，甚至就此停止。這本書有八個主題，就是生命的八堂課程，說明在生命中，會接觸的事物。

每一個生命都是獨一無二的，是完美、可貴的，人無法管住自己的生命，更無法擋住死期，讓自己永住人間，所以我們更應該好好地愛惜它、充實它，讓寶貴的生命，散發它的光輝，映照出生命真正的價值，不要憂慮自己不如別人，比不上人家；不要擔心自己有多軟弱，不足的一面，只要我們敞開心胸，去看所得到的，而得到的，我們知足感恩，更真心回饋

付出；不好的地方，我們學習成長。

有的人樂觀，有的人悲觀。樂觀的人凡事都往好處想，都持樂觀的看法；悲觀的人凡事都往壞處想，都持悲觀的看法。其實，世界上沒有絕對的樂觀，也沒有絕對的悲觀；樂觀、悲觀，當然有外在的因緣，但多數都是自己創造出來的。人生沒有絕對的苦樂，只要有積極、奮鬥的精神，只要凡事肯向好處想，自然能夠轉苦為樂、轉難為易、轉危為安。

洪紹恆老師：請問侯文詠：一場與內在對話的旅程 / 侯文詠

很久以前，侯文詠是一個愛問問題的小孩，總是纏著大人問：宇宙的外面是什麼？當那個問題很多的小孩，長大成為一名作家，他幾乎每一次出書、每一場演講，都會收到一籮筐的問題：你不是真的很愛錢吧？興趣可以當飯吃嗎？我就是忍不住會緊張，怎麼辦？你怎麼度過低潮的時刻？挑戰困難的時候，如果一再失敗，該堅持下去嗎？

有時候，礙於時間不夠；有時候，礙於答案太長，太多來不及回答的問題，就這樣留在他的心裡，成為他寫下《請問侯文詠》這本書的契機。關於課業、工作、夢想、格局；關於愛情、心情、前途、錢途，關於人生中的每一天，我們似乎永遠都有問不完的問題。「但你跟自己夠熟嗎？」，作者用這個問題開啟一場與自己對話的旅程。唯有真正了解自己，我們才能明白，為什麼放棄比堅持更難，為什麼渴望比努力還重要。是這些源源不絕的疑問，驅使我們不斷用熱情來尋找答案，而原來那個最重要的答案，就是：你自己。

林佩琪老師：照著做，你也可以成為讀心大師 鄧為中 著

我透過鄧老師書裡的「自省日記」獲益最大，這個練習讓我讀懂自己，知道自己為什麼難過，知道怎麼真正的讓自己快樂，而不用再透過喝酒、抽菸、電影、出國等娛樂來填補自己，因為最大的原因是源自於我的心！

鄧老師整合了非常淺顯易懂的讀心學，透過書裡面簡單的練習（三元素），就真的能夠透過公式來推斷出每個人每個當下的想法，這是真的！我目前不管在公司裡或是與人接觸，都不自覺得讀懂別人的心思，讓我在與異性相處上不再有一個迷思是「女人心，海底針」，跟同事、長官、下屬的關係更融洽，因為僅僅透過「三元素」的練習，我知道她的需要，而在恰當的時機提供給她們，這是我親身的真實體驗！

這本書的練習以及觀念，讓我想通以前所遭遇的種種，不管是失戀、求職不順、父母的責罵，還是沉迷遊戲的快樂、追求名利錢。讓我知道各種遭遇的原由，不再為這些事情痛苦，不再難過的睡不著覺，因為我知道會發生這些事情都是我過去控制不了自己內心中的聲音，讓他不斷的佔據我的思緒，先在我透過書中不斷的練習，讓我漸漸學會控制我的小聲音，讓我自己成為我自己身體的真正的主人！