

室內空間設計
102 學年度第 1 學期 (第一次) 多媒體動畫 科讀書會 研讀紀錄

壹、會議時間：102 年 8 月 26 日(一) 下午 1 時 00 分

貳、參與人員：如附件一

參、會議地點：214 教室

紀錄：郭小梅老師

肆、導 讀：郭小梅老師

本次分享閱讀的文章是「壓力方程式」，由本文章之介紹可以知道—在日常生活中，也許你不能改變「分子」(困難)的大小，但你卻可學習，試著增加「分母」(信心)的值，雖然每天會碰到困難，但是，只要你的「分母」足夠大，所得出來的值(即你所承受的壓力)，也就微小的不足為患了。請各位老師發表自我感想。

伍、心得分享：

洪紹恆老師：

生活中面對許多的未知與不確定，但始終相信只要願意努力，自己將會不斷成長，在面對壓力也能隨著年齡增長而變得如此不同。對於每件事都應正向思考，換個心情想，把吃苦當成磨練，相信自己在處理任何事能更順手，隨之心中也能踏實許多，也能隨遇而安。

郭小梅老師：

面對許多事都應該積極面對，在面對學生時，相信師長若能做為學生表率，凡是樂觀面對，或許當下有許多壓力，都應該適時調適心情，休息過後，好好規劃自己的目標方向，在耳濡目染下，每位孩子也能感受到師長用心，對於未來的生涯規劃將能用心面對，試圖克服自己不足，信心漸增，能更努力去面對與解決一切。

賴韻如老師：

人生不如意事十有八、九，每天一睜開眼睛就要面臨許多考驗，家庭、工作、金錢、人際…，有時候就像有顆石頭壓在胸口，總壓的人喘不過氣來。想要每天輕鬆自在的過生活，但壓力就像小偷一樣一直將我人生的幸福感偷走，到底該怎麼調適？

壓力雖然短時間內不會造成疾病，但若長期承擔，就會對身體健康有相當大的威脅。因此面對壓力時，最重要的是要懂

得紓解之道，而不是將其壓抑下來。針對壓力的紓解，可以從幾個面向探討，像是減低工作上的壓力、加強時間管理、增進人際關係互動、自我肯定、多作運動…等等。

要能妥善處理壓力並非易事，但處在現代生活中，想要從生活中逃避壓力幾乎是不可能的事情，壓力可能對同一個體可能造成正向也有可能造成負向的影響，既然如此，選擇接納及接受壓力並學習如何調適，也能幫助了解到不同事物並走向更寬廣的未來。

黃晴湄老師：

看完這篇文章，發現深深影響著現代人日生活甚至精神的「壓力」，似乎沒有表面上大家講起來那麼可怕。有句話說，鬼嚇人不足惜，人嚇人嚇死人。壓力本身並不可怕，可怕的是我們面對它的恐懼心態。我們越怕面對它，它就會變得越大、壟罩著我們。信心是必要的，但我認為能夠擁有目標是更重要的。

擁有目標，就能擁有積極的態度，為達成目標而奮鬥不懈。而過程中不知不覺的進步，當回過頭來，這樣的信步就是對自己的肯定，信心便油然而生了！

賴于婷老師：

人生在每個階段都會承受著不同的壓力，在壓力大的時候，常常會一直重複想說怎麼辦，還有好多事沒完成等負面的想法，這時肩膀上會像是有一大噸的石頭壓在你身上喘不過氣，也會惡性循環，事情越做不完、越做不好。相反的，只要對自己有信心，有著勇於接受挑戰，勇於承擔失敗的想法，相信自己能做的到，很快地這些壓力馬上能迎刃而解，藉此壓力馬上會減輕許多。