中原大學 111 年度高等教育深耕計畫活動執行成果報告

活動類型	○研討會　○成果展示/發表　○專題演講　○專業諮詢　▉其他：讀書會		
主題	《刻意練習》-林軒如老師		
時間	111 年 10 月 17 日 (一)17:10-18:10	地點	中原大學全人村南棟 817 教室
主辦單位	中原大學通識教育中心		

活動成效報告

第一堂讀書會，老師以輕鬆、有趣的方式帶領同學導讀。首先，老師先介紹選擇《刻意練習》這本書的用意，現代社會競爭大，機會不再只留給準備好的人，而是留給有選擇並且懂得聰明應對的人，我們要學會"聰明的"面對困難，運用技巧與策略，來達到想要的生活與成就。

老師以自身經歷帶入書中的概念，軒如老師的身分不只是老師、心理諮商師，同時還是位創業者，在這三種身分的轉換中領悟到不要被自己制約住，同時自律也是相當重要。

大概講解完後，老師請同學們認領書中的章節，等到下堂讀書會再由同學分享讀後感想，並期許大家都能夠從生活中實踐本書的精隨且應用於未來的生活中，並且能夠在參加讀書會後確定一個生活目標，可以持續追蹤與檢視，實踐《刻意練習》的精神。

活動現況剪影

▲活動現場

▲活動現場

中原大學 111 年度高等教育深耕計畫活動執行成果報告

活動類型	○研討會　○成果展示/發表　○專題演講　○專業諮詢　▉其他：讀書會		
主題	《刻意練習》-林軒如老師		
時間	111 年 10 月 24 日 (一)17:10-18:10	地點	中原大學全人村南棟 817 教室
主辦單位	中原大學通識教育中心		

活動成效報告

這堂課由同學分享讀完《刻意練習》前三章的讀後感想，點出自己最有印象和想分享的部分。其中，同學有講到書中的概念:自信與回饋，我們除了要對自己有信心，還要聽取他人的意見及回饋，懂得聽進其他人的想法也是精進自己的方式之一。

此外，還有利用學習法中的專注、跨出舒適圈等方法來建立目標，每天設定一些進度，每天進步一點，離目標又會更接近。同學們也一一分享近期想達成的目標或想法，有同學想考到駕照而努力著，有的想學好日文，有的則是想養成早睡早起的睡眠習慣。

大家分享完自己的想法後，老師希望每個人回去能仔細思考我們可以為目標做哪些努力，成效會如何，或者可以使用書中的哪些學習法來達成目標。最後還分享了在這步調越來越快的社會，我們該如何調適心靈和壓力，懂得審視自己也是達到目標的過程之一。

活動現況剪影

▲活動現場

▲活動現場

中原大學 111 年度高等教育深耕計畫活動執行成果報告

活動類型	○研討會　○成果展示/發表　○專題演講　○專業諮詢　▉其他：讀書會		
主題	《刻意練習》-林軒如老師		
時間	111 年 10 月 31 日 (一)17:10-18:10	地點	中原大學全人村南棟 817 教室
主辦單位	中原大學通識教育中心		

活動成效報告

這堂課也是由同學分享《刻意練習》第四到第六章節的讀後感想。同學有說到印象最深刻的部分就是要大量的練習，唯有透過大量的練習，才能達到好的境界，沒有人不藉由練習就能有所進步。

談到「目標練習」和「刻意練習」的不同之處在於「目標練習」只在乎練習後的成果，而「刻意練習」則是了解其中的道理及懂得用適當的方法來練習。

最重要的是「刻意練習」要跳出舒適圈，了解自己的不足並努力去加強，付出的心力與過程遠大於成果，如同俗話「台上十分鐘，台下十年功」的概念，凡事都要透過練習來精進自己。

在同學分享完後由老師做總結，可以藉由肯定句來激勵自己，並增加信心。另外，要把目標放長遠來看，且要有持續性，搭配著不斷地練習，便能有所收穫與進步。

活動現況剪影

▲活動現場

▲活動現場

中原大學 111 年度高等教育深耕計畫活動執行成果報告

活動類型	○研討會　○成果展示/發表　○專題演講　○專業諮詢　▉其他：讀書會		
主題	《刻意練習》-林軒如老師		
時間	111 年 11 月 07 日 (一)17:10-18:10	地點	中原大學全人村南棟 817 教室
主辦單位	中原大學通識教育中心		

活動成效報告

最後一堂讀書會，由同學講解剩下的章節。同學提到天賦與練習的觀點，書中有許多故事是關於天賦的與否，人並不是缺乏天賦，而是在這背後是否有大量的練習與付出心力。如同莫札特，眾人都說他是音樂天才，但在這些光環與天賦異稟的背後也是因為付出了大量的練習。若一旦認為自己在某些層面沒有天份就不去努力、否定自我，倒不如勇敢去嘗試、追求自我的成長。

經過四堂的讀書會，同學們藉由《刻意練習》這本書瞭解許多人生哲理，任何事在看結果之前都該先經由練習才是最值得注意的。我們也從軒如老師的自身經歷中獲取許多心理、生活該如何調適的方法，特別謝謝老師以溫柔、親合的方式教導我們，受益良多。

活動現況剪影

▲活動現場

▲活動現場