中原大學 112 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	人文經典閱讀讀書會 -《蛤蟆先生去看心理師》		
時間	112 年 3 月 29 日(三)17:10-18:10	地點	中原大學教學 305B
主辦單位	中原大學通識教育中心		

活動成效報告

本學期的第一場讀書會由江老師率先導讀，根據自製書摘的內容帶領同學們一步步走進蛤蟆先生的世界，未來幾週將由同學們進行導讀，期待各位的表現，江老師完整的摘要內容再加上全面細緻地講解，豐富了讀書會同時也使和諧融洽。

江老師說:「唯有自己真的想改變，改變才會真的發生。」然而此改變並非指改變他人，江老師以自身經驗為例，跟同學們分享了自己與母親的相處模式，從前她總想著幫助母親走出傷痛，卻未曾想過母親是否真的需要她的協助，在協助他人前，我們要能了解當事人的意願，才能真正「幫助」到他，與此同時江老師邀請同學們各自分享「本學期想要做的改變」，其中一位大方分享自己想要減肥的「鴻鵠壯志」，逗得諸位哈哈大笑。

讀書會尾聲，江老師提出「正念思考」的概念:與其告訴自己不該做什麼，不如用換一個角度，問問自己「我能做怎麼」，這樣的想法會反應在行為上，好的念想促使我們成為更好的人，在讀書會正式結束前，老師帶領學員們進入正念的冥想世界；傾聽自己的聲音，認識自己並相信「我有能力變得更好」，這種發自內心有意識的改變，是很強大的。

首次讀書會，學員們參與熱烈，不吝於分享自身的經驗，學習過程中，除了老師的智慧，同學們的逗趣發言，讓學習不枯燥更多了一分趣味，想必未來幾週的讀書會也會如此精采充實。

活動現況剪影

▲活動現場

▲活動現場

中原大學 112 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	人文經典閱讀讀書會 -《蛤蟆先生去看心理師》		
時間	112 年 4 月 19 日(三)17:10-18:10	地點	中原大學教學 305B
主辦單位	中原大學通識教育中心		

活動成效報告

本次讀書會由同學主導，帶領我們認識蛤蟆先生的童年世界，導讀完畢後江老師對此呼應，並分享自身經歷，因受家庭影響而傾向於不敢表達自我，甚至有點封閉，除了兒時的自我狀態，本次也探討「憂鬱」和「悲傷」的差異；悲傷是可以治癒的，藉由品嘗美食或享受暖日而有改善，而憂鬱則非如此，另外「如何不讓自己活在極度悲傷的負面情緒中」，是人人需面臨的課題。

讀書會的成員們也不吝於分享自身經驗，其中一位同學表示自己曾因課業和社團的雙重壓力而向諮商師尋求協助，在幾次的諮商後，逐漸穩定、步入正常軌道，有時候我們會不小心掉入深淵，但也不用強求，順其自然或許才是復原的最佳辦法。與此同時，另一位學員也分享自己幼時與父親的相處模式，並表示所謂的天生或許沒那麼天生，而是生長環境的潛移默化。

回到主題主題，江老師表示自己會無意地將幼時與父親的相處帶入婚姻關係，跟蛤蟆先生的境遇相似，由於不敢對父親生氣，轉而對自己憤怒，老師更語重心長地說道，無論是婚姻或原生家庭，相處時最重要的是溝通，不僅是與他人溝通，更要與自己溝通，才能掌握情緒，不被「過分」影響。

讀書會的最後江老師再次帶領讀書會的諸位執行「正念」，在冥想的過程中，請我們能與自己對話，了解自己想要的是什麼，別讓過去的經驗束縛未來的自己，傾聽內心，會找到答案的，接納、不強求，承認負面情緒的存在，不被它佔領，相信你我都能找到屬於自己的平衡點。

活動現況剪影

▲活動現場

▲活動現場

中原大學 112 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	人文經典閱讀讀書會 -《蛤蟆先生去看心理師》		
時間	112 年 4 月 26 日(三)17:10-18:10	地點	中原大學教學 305B
主辦單位	中原大學通識教育中心		

活動成效報告

本日讀書會的主題為「成人、父母及小孩三者間的差異」，抱有感恩的心情來面對事件是成人，以教育他人的姿態來處理是父母，小孩則顧名思義，在遇到挫折時會有吵鬧、憤怒和不滿的情緒出現，同學以自身經驗為例，分享自己與友人的差異，她佩服友人的思考模式，替人著想、善解人意。

根據同學們的分享，老師也做出回應，分自己享母親的狀況，因為被過度保護，而缺少了認識世界的渴望，封閉在喪偶的悲痛中。另外，老師也提到自己幼時（自認）不受愛護的經歷，和同學們談論「家庭帶來的自卑感是否能消除」，其中一位學員表示，完全消除是不可能，但能換位思考，相信自己有比他人擅長的能力，或許就不那麼自卑了。

這次讀書會的出席率高，而上次遺漏的主題也在這次補上。「情緒和選擇」，讓人憤怒並非事件本身，而是選擇憤怒的自己，人會受外在因素影響，但我們仍能選擇如何控制自己的情緒，要面對還是要憤怒，是我們「選擇」的結果。

讀書會正式結束前，江老師帶領我們進入小溪邊，正念、冥想，在冥想的同時，整理思緒、面對內心。就這樣，我們平靜地結束本次的讀書會，下週將邁入最後篇章，期待同學們精采的分享。

活動現況剪影

▲活動現場

▲活動現場

中原大學 112 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	人文經典閱讀讀書會 -《蛤蟆先生去看心理師》		
時間	112 年 5 月 3 日(三)17:10-18:10	地點	中原大學教學 305B
主辦單位	中原大學通識教育中心		

活動成效報告

今日為本學期的最後一場讀書會，但很可惜是有成員因故缺席，不過沒關係，讀書會的內容依舊精采。在正式進入讀書會前，江老師請學員們分享對於未來的規劃及期待，並給予建議以及鼓勵。

有人希望能增進語言能力，有的則是期許能考到公職，獲得一份穩定的工作，更有人表示「想找到自己想做的事」，除了願景外，老師更告訴同學們，從改變開始才能達到自己的目標，並非空想，以語言學習為例，找到一個明確的動機，並善用身邊資源，給自己創造一個使用語言的環境。

在最後一次的導讀中，參與的學員們各自分享對於本書的心得，江老師也期許同學們都能將書中內容消化吸收，並實際運用在生活中；理解和接納自己的情緒，在選擇與行動上都會更有意識。主導的本次讀書會的成員在活動結束前分享，對於現在的自己，人們對自己是有期待與嚮往的，我們需要更了解自己，與情緒做連結，主動思考什麼是該做，什麼是不該做，就算我們的行為不符合他人期待，但只要自己知道「為什麼這麼做」，那也就足夠了。

在老師的帶領下，成員們一起完成了最後一次的正念，不進入深山，也不鄰近小溪，只要問問自己的內心，我想要的究竟是什麼；經過四週的心靈洗滌，我們更認識自己，學習掌握情緒，不被外在環境過分影響，相信同學們在尋找自我的過程中都能有所成長。

活動現況剪影

▲活動現場

▲活動現場