



【心靈電影院】心得分享單

影片名稱：我的鋼鐵老爸



一、看完本片，讓你(妳)印象最深刻的是哪一句話或哪個情節？為什麼？

- 1、讓我印象最深刻的一個情節是，朱利安和老爸在鐵人三項騎車時雖然受傷還咬牙堅持，讓我十分動容。這種精神可能連一般人都做不到，他卻堅持住了。我為他喝采，為他歡呼。(41637 魏辰君)
- 2、朱利安離家出走時爸爸憂心出門找他那段，為甚麼呢？因為不要看爸爸都不在意自己的孩子，其實還是很擔心自己的小孩，每個父母都是不可能不愛自己的小孩只是表達方式不一樣。(41332 詹雅淳)

二、跑步、騎車、游泳對一般人而言，都是容易習得的技能，但對朱利安而言，卻是必須耗費許多體力及靠更多毅力才能達到的“夢想”...

- (1)你(妳)認為是甚麼信念支持朱利安克服肢體上的障礙完成夢想？
- (2)你(妳)過去、目前或未來有甚麼夢想？你曾經做過甚麼努力或有想過要如何完成夢想嗎？

- (1)因為身體上的缺陷，讓他更想去珍惜、把握、完成。
- (2)目前的夢想就是考上理想的大學，用妥善規劃掌握時間的方式執行。(41029 鄒孟璇)

- (1)他爸爸的幫助和毅力還有他們之間的親情和信任。
- (2)我以前想當生物學家，常常抓小昆蟲，雖然我不知道會不會成功，但一定要努力(41337 顏子澂)

三、「有愛，就能無礙」～在你(妳)身邊，曾經接觸過腦性麻痺及肢體障礙的家人、同學、朋友或陌生人嗎？在他們身上或與他們互動的過程中，你看到或學習到甚麼？有甚麼話，是你(妳)想對朱利安或這些朋友說的嗎？

1、我曾經遇過一個幼稚園的小女孩，那時社團去幼稚園跟小朋友互動，她分到我這組，她的一隻手有殘缺可是她很開朗也不是很在意自己的手還是很開心的玩。或許會說小孩都很開朗不會了解等到大了才會擔心，可是我想她早已察覺又是開朗面對，如果是我想對所有天生有缺陷的朋友說，神為你開上一扇門一定會開另一扇窗，不要覺得不如別人，相信自己。(41332 詹雅淳)

2、國中的時候認識了一個坐輪椅的男生，我不知道他到底是不是腦性麻痺，但跟他相處，他很陽光、很開朗，很努力學習也很積極參與各種活動。我也會被他的炙熱生命力感染，我也見過他媽媽，他媽媽很偉大，在背後支持、鼓勵他，雖然現在上高中沒有聯繫，但我想對他們說：「加油！人生是五彩繽紛的，不要氣餒，不要害怕，去勇敢的大步向前，感受太陽的溫暖。」(41637 魏辰君)

四、朱利安在媽媽溫柔的支持陪伴及爸爸的堅強意志力協助下終於成功地與爸爸攜手完成鐵人三項的挑戰。片中，朱利安對媽媽說：「謝謝妳所做的一切」，在你(妳)的成長過程中，誰是你的重要他人及貴人？他們給了你(妳)甚麼力量及協助？你(妳)有什麼話想對他們說嗎？

1、國小老師，他讓我了解如何用正向的想法做任何事都能保持著愉悅的心情。說聲感謝！(51628 許雅茹)

2、我覺得最重要的人不意外一定是家人，他們在我需要的時候幫助我。我難過時安慰我，雖然沒什麼但我覺得自己很需要這些關懷，讓我有更多力量過每一天。我想對他們說如果沒有你們我真的不知道自己活著有甚麼意義，你們支撐了我活下去的感覺，謝謝你們。



輔導活動點滴



活動類別	活動名稱	對象	活動方式	實施日期
家長成長	家長悅讀會	全校家長	讀書會	106.9.21-107.1.4
	學校日暨親師座談會	全校親師	班級座談	106.9.16
教師輔導知能	家暴性侵及兒少保護防治研習與知能測驗	全校教職員工	測驗	106.8.29
	教職員工BSRS-5簡式健康量表篩檢	全校教職員工	測驗	106.10.19-106.10.23
	拒學的輔導策略及恆毅力的增進方法	全校教職員工	講座	106.10.26
	認輔會議暨認輔知能研習	導師及認輔教師	講座	106.10.30
	青少年的愛與性-如何與學生談論愛情	全校教職員工	講座	106.11.19
心理測驗	學生BSRS-5簡式健康量表篩檢	全校學生	測驗	106.10.23-106.10.24
	大考中心興趣量表施測	高二設計群學生	測驗	106.11.13-106.11.17
性別平等教育	創意海報標語製作比賽	全校學生	海報比賽	106.9.1-106.10.30
	臺北市106年度校園性別事件輔導處遇暨輔導成效檢視作業教育訓練研習	臺北市公私立各級學校輔導教師	講座	106.10.2
	臺北市106年度公私立國高中職家長會代表性別平等教育增能研習	臺北市公私立國高中職家長會代表	講座	106.11.10
	初戀那件小事情感教育電影賞析	全校學生	電影欣賞	106.11.30
生涯/升學輔導	立定方向，穩健向前走	全校學生	朝會宣導	106.9.21
	學生生涯規劃輔導活動	高一、高二學生	小團體	106.9.22-106.9.29
	校友經驗傳承座談會	(日)高三職類&體育班學生 (進)高三學生	講座	106.8.31-106.9.8
	畢業生升學就業追蹤調查	105學年度畢業生	電話訪談	106.8.30-106.10.31
	學生生涯規劃輔導活動	全校學生	小團體	106.9.29
	大學暨科技校院升學博覽會及文宣資料展	全校師生	博覽會	106.12.21
	科技校院升學輔導講座「備審資料與面試準備」	(日)(進)高三學生	座談	106.12.1、106.12.29
生命教育	高一定向輔導	高一學生	座談	106.10.27-106.11.24
	常八九不如意，樂觀正向看每事	全校學生	朝會宣導	106.10.26
	身心障礙者自立更生創業協會理事長劉天富生命故事分享(學+輔+特合辦)	高一、高二學生	講座	106.10.27
	勇敢做夢吧!為什麼一定要一樣(特+輔合辦)	高一、高二學生	講座	107.12.1
生命教育班級輔導-亮光不遠處	生涯規劃課學生	課程	107.1.2-107.1.12	
家庭教育	世界到處跑，最後才發現，只有家最好	全校學生	朝會宣導	106.12.19
刊物編輯	松商輔訊77期	全校師生	刊物	107.01.24
	升學輔導手冊第19輯	全校師生	刊物	107.01.19



多元文化之體驗生活 育教於樂你知多少?

- 1.(A) 奧林匹克運動會最早起源於? (A) 古希臘、(B) 古羅馬、(C) 古埃及、(D) 古印度。
- 2.(B) 下列何者是世界運動會之體育競賽中必辦項目? (A) 舉重、(B) 網球、(C) 射箭、(D) 撞球。
- 3.(C) 請問東南亞運動會多久舉辦一次? (A) 四年、(B) 三年、(C) 兩年、(D) 一年。
- 4.(D) 請問中國大陸公認的國技是? (A) 曲棍球、(B) 板球、(C) 橄欖球、(D) 桌球。
- 5.(A) 2017年東南亞運動會的吉祥物是一隻? (A) 馬來亞虎、(B) 獅子、(C) 貓頭鷹、(D) 大象



發行單位：臺北市立松山高級商業家事職業學校
 發行人：張瑞寶
 主編：顏玲妤
 編輯：張藝馨、游邵葳、林佳蓉、賴珮瑄、韓孟珊
 編輯單位：輔導室
 聯絡電話：(02)2726-1118轉700、711
 地址：臺北市11080信義區松山路655號
 傳真：(02)2346-1592
 設計印刷：葉林印刷設計有限公司
 電話：(02)8285-2629

校長的話



最近校長常常聽到一些經過校長室外的同學所發出的讚嘆聲「好漂亮喔！」、「這些燈好有設計感耶！」、「好像誠品書店喔！」，相信同學應該都已猜到這是哪裡了？沒錯，這就是學校剛整修完成的圖書館，一座臺北市最有設計感、也最有溫度的圖書館即將落成，同學能夠盡情在裡面享受書香，體驗閱讀的樂趣。

圖書館於民國 90 年綜合大樓啟用時，自商業大樓搬遷至此，迄今過了 16 個年頭，從單純借還書，到推動閱讀，從活動辦理，到文創發想，圖書館原有的配置與設施，已不足以因應。故而去 (106) 年學校向教育局申請「優質圖書館精進方案」，期盼將圖書館改頭換面，為松商注入新的活水，使圖書館能成為學校的亮點，並從這裡開始，將文創的亮光，照耀到全校。

圖書館近幾年以下列五大方案：國際故事屋、松商閱讀營、松商彩繪村、文學經典桌遊、松商劇作班發展為中心，逐漸形成「文學-設計-行銷」的跨域整合模式，並且以此五大方案在 105 年獲得教育部教學卓越獎金質獎。未來學校將設置「松商文創基金」長久發展此五大方案，而目前學校尚缺一個「松商文創中心」的單位與處所，因此規劃本次改造計畫，將圖書館轉型為「文創藝術圖書館」。

為此，圖書館李美娟主任參觀了多所友校新近改建的圖書館，並引進本校廣告設計科與室內設計科老師的專業，使學校具有非常好的藝術園區設計能量，而如果有一個創新、藝術的文藝空間，將會大大提升學校整體的文創氛圍，對未來校園綜合規劃將有階段性的大躍進。幾經討論，定調新圖書館的願景是「用圖書館溫暖的文學藝術氛圍，引發學生從文化中發想創意」，並以「綠色、藝術、文創」為這次圖書館改造的核心設計理念。

- 一、綠色：面對永春陂濕地公園、遠眺四獸山，落地窗外是四季變化的楓香，巧妙引進自然光，並設有寬大室外閱讀區。
- 二、藝術：講究燈光氣氛、重視桌椅舒適，並大量館藏藝術設計書籍，定期舉辦各類讀書會與人文講座，選專設人文歷史專區，營造藝術家的靈感發想場域。
- 三、文創：設有五大文創展示區，可同時展示一、二百項學生文創作品，並設有館內外十大討論區，鼓勵學生跨域合作，每天四點到六點為文創激盪時間，歡迎熱烈討論！

最後，校長在這裡要感謝圖書館李美娟主任、鄭茹月組長，這段期間的辛勞，也感謝「室內設計科老師團隊」的設計與監督，才有現在這座精品等級的圖書館。另外，校長也看到了有心的教師，造就美好的機會教育，謝謝老師們主動帶領班級學生，一起協助新圖書館書籍上架復原工作，真是松商美好的風景！



榮譽榜

(106.03 ~ 107.01)

【教學類】

參賽項目	競賽成果	
106年度全國SUPER教師	李美娟老師	
106年度技職教育類優良教師	溫婉伶老師	
國際學校獎ISA基礎認證	高鳳蓮老師、宋秀齡老師、陳琪玲老師、楊凱淳老師、林虹妤老師、楊惠婷老師、儲開雯老師	
臺北市18屆教育專業創新與行動研究	行動研究論文發表類	李玉錦老師、張瑋容老師、王懿德老師
	專業經驗分享類	王婉如老師、徐于婷老師、鄭博元老師、高鳳蓮老師、廖再春老師、夏蕙芳老師、丁碧慧老師、柳景沅老師
	創新教學活動設計類	尤雅智老師、張曉菁老師、楊淑杏老師、謝偉宏老師、黃妍綾老師、丁年初老師

【文創類】

參賽項目	得獎師生
106年度全國高中職微電影比賽 冠軍	松商劇作班

【藝文類】

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導老師	
臺北市106年度高職學生優良書籍心得寫作競賽	散文新詩類第3名	李霈汝	楊惠婷	
	人物傳記類第3名	陳冠綺	柯甄佩	
	小說類第2名	林念丘	龔妍如	
	漫畫綜合類第2名	劉藎惠	李美娟	
臺北市106年度高職學生學習檔案競賽	生涯檔案優等	黃美瑄	林菁閔	
		吳阡晴	楊惠婷	
臺北市106年度學生美術比賽	國文檔案特優	李霈汝	楊惠婷	
		翁雅瑩	楊惠婷	
	翁家玟	楊惠婷	楊惠婷	
	閱讀播臺賽	優勝	顏子澍	阮子禎
臺北市106年度學生美術比賽	美術班組平面設計類-作品：STOP WARS	東區第1名	李宗宜	溫婉伶
	美術班組版畫類-作品：拚！	東區第1名	林辰	陳良蕙
	美術班組書法類-作品：千字文	東區第2名	賴晴	高淑芬
	美術班組西畫類-作品：迷惘	東區第3名	黃楷翔	邱逸民
	美術班組漫畫類-作品：字裡行間	東區第2名	陳佳伶	古又仁

【服務類】

競賽項目	得獎學生	指導老師
臺北市服務學習績優學生團隊 高中職組 特優	閱讀營隊	李美娟
	英文志工隊	高鳳蓮

【技藝類】

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導老師	
全國高級中等學校106學年度家事類科技藝競賽	室內設計職種	第5名	常振華	林菁閔
	商業簡報職種	第3名(金手獎)	黃彥慈	尤雅智、李宜穗
	商業廣告職種	第16名(金手獎)	李佳芯	古又仁
		第27名	張輝涵	
	團體獎第4名	李佳芯、張輝涵		
	電腦繪圖職種	第7名(金手獎)	張觀雲	溫婉伶
文書處理職種	第21名	陳乙綺	林幸惠	
網頁設計職種	第2名(金手獎)	劉禹彤	張美雀	
臺北市英語讀者劇場比賽	第2名	林柏懷、蔣銘皓、吳禹忻、洪洛樵、婁湘翎、張庭元、游家琪	鄭瑞芝	
	優勝獎	鄭晏汝、陳品旭、詹雅萱、簡豪成、丁浩庭、李家禎、陳品妘、鍾馨璋	黃馨逸	
2017抗震盃國際邀請賽	效率比佳作	許贏心、賴禹卉	林菁閔	
耐震獎	林映蓉、吳孟璇			
106年資訊月競賽會計資訊與財務分析北區	團體組	第5名	陳玟卉、張織濛、胡雅晴、張嘉芸	廖守美
	個人組	優勝	陳玟卉	
臺北市106年技術菁英獎	佳作	黃千華、陳俐、吳佳璇、鄭人豪	鄭桂芬、黃馨瑩	
2017全國高中職三創行銷企劃競賽(第六屆)	佳作	陳鈺敏、劉禹彤、陳子婷、鄭昕	王瑗俐	
2017國際網路博覽會	白金獎	黃千華、鮑家玟、邱雅翎、呂若瑋、陳玟如、吳阡晴、李霈汝、翁雅瑩、董恩、鍾馨璋、張芳瑜、俞娟如、柯乃方	黃重儒、陳玟光、高鳳蓮	

【體育類】

項目	競賽項目	名次	得獎學生	指導老師
桌球	香港青少年桌球公開賽18U男雙	第1名	黎昕陽	江鈞維、許展銘
	臺北市中正盃桌球錦標賽	高男團體第1名	邱俊云、黃毓仁、戴茗葦、黃昶祐	
游泳	106年世清海洋盃分齡游泳錦標賽17歲以上女子組100公尺仰式	第1名	張靖惟	謝欣芳
	15-16歲男子組100公尺仰式	第1名	陳柏安	
跆拳道	106年全國青少年跆拳道錦標賽	第1名	陳柏宏	李後坤
	106學年度臺北市教育盃跆拳道賽	第1名	高榮駿	
田徑	106年臺北市中正盃田徑賽高中女子組4x100公尺接力	第1名 破大會	鄭家昕、鄭雅軒、高靖雯、陳昀吟	高嘉慶
	106年臺北市中正盃田徑賽高中女子組800公尺	第1名	莊怡婷	
鐵人三項	玄鐵上海站國際三鐵賽	菁英男子組	張家豪	張勝凱
	全國運動會	第1名		

更多獎項請參閱本校網頁〈松商榮耀〉 <http://www.ssvs.tp.edu.tw>

105年度承辦臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組業務



105.03.30	臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組105年度第1次工作會議
105.03.31	臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組輔導成效審查會議(第1季)
105.05.19	臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組105年度第2次工作會議
105.06.13	臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組輔導成效審查會議(第2季)
105.07.01、04、05	臺北市105年度公私立國民小學校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件行為人防治教育專業人員培訓
105.09.09	臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組輔導成效審查會議(第3季)
105.09.19	臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組105年度第3次工作會議
105.10.05	臺北市105年度校園性別事件輔導處遇、未成年懷孕處遇暨輔導成效檢視作業教育訓練研習
105.10.12-14	臺北市105年度公私立國中、高中職「校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件行為人防治教育專業人員」培訓
105.11.18	臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組專案會議
105.11.24	臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組輔導成效審查會議(第4季)
105.12.01	臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組105年度第4次工作會議



106年度承辦臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組業務



106.03.02	臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組輔導成效審查會議(第1季)
106.03.03	臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組106年度第1次工作會議
106.04.21	臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組106年度第1次專案會議
106.05.15	臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組輔導成效審查會議(第2季)
106.05.26	臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組106年度第2次工作會議
106.06.08	臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組106年度第2次專案會議
106.06.08-09	臺北市106年度各級學校運動教練校園性別事件防治教育增能研習
106.08.23	臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組輔導成效審查會議(第3季)
106.08.25	臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組106年度第3次工作會議
106.10.02	臺北市106年度校園性別事件輔導處遇暨輔導成效檢視作業教育訓練研習
106.11.03	臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組106年度第3次專案會議
106.11.10	臺北市106年度公私立國高中職家長會代表性別平等教育增能研習
106.11.14	臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組輔導成效審查會議(第4季)
106.11.24	臺北市政府第6屆性別平等教育委員會防治小組106年度第4次工作會議



初戀那件小事 情感教育電影賞析學生心得



日期：106年11月30日(四)



一、對於影片中哪一個角色印象最深刻，如果你是他/她，你會用什麼樣的方式表達自己？

小嵐。從自己確定喜歡小莫的那刻開始，藉由觀察他及周遭的人事物，檢視自己的優缺點，並利用自己的特質吸引他，或者兩人的接近可以從一同提升課業開始，但在這些行動之餘，不可以忘記與你同甘共苦的死黨。(61738 鍾欣廷)

小嵐。因為她為了愛改變自己，從一點一滴開始累積，改變外觀，改變學習態度，嘗試各種磨練讓自己變得更好，建立自信心，勇敢追愛，不怕過程中的跌跌撞撞，如果我是她，我會想讓自己變得更好，但不會向她鼓起勇氣追求，我想，對的時間也會遇到對的人。(40221 張苑芝)

小莫。我最深刻的角色是小莫，到最後才知道原來小莫暗戀小嵐很久但都不敢講，如果我是他，我會和自己好友表明想法並公平競爭，主動追求自己的愛情。(51727 陳怡瑄)

二、如果你是男/女主角身邊的好朋友，你會給予他們那些建議?那些支持?

好朋友的力量很大，我會幫她想辦法，看看可以改變什麼，如何讓別人注意到她，因為每個人審美觀點都不同，各有各的好，所以不管她看上了誰，我都會支持，不會以貌取人。(50111 吳冠頤)

不要為了自己的私心而限制自己好朋友追求愛情的權益，最好的方式是公平競爭，也要避免過度追求或互相傷害。(51727 陳怡瑄)

我不會特別插手對方要怎麼做，但會適時給予一些建議，例如在他為了追尋所愛而迷失自我的時候，幫助他尋回方向，我想我不一定會支持，沒有人能確保將他向前推會不會使他受傷，但能做到他漂泊累了之後停靠的港灣。(41021 徐鏗叵)

三、如果你是這部片的導演，在結局之後創造續集，男女主角最後終於在一起了，如果你是男/女主角，你希望在親密關係中獲得什麼?能夠給予對方什麼?

我認為愛情的意義是施予與被施予，像父母教育子女一樣，施授他們知識，養分，同時也施予愛，所以我希望在相愛的過程中一點一點學習愛的一切，和我愛的人一起體會被愛的安全感，坦承的信任，學到如何慈悲愛人，或許偶爾一些忌妒與爭執，但這些爭執也如同一篇文章中的逗號，逗號後難免不知該如何繼續，但一篇文章也因此才一直寫下去的契機。我想說，我理想的愛情是長久的，希望彼此都不會因為爭執而結束緣分，才能共同創造一段充實的關係。(41113 李汶諭)

一段好的關係中一樣會有些爭吵，吵完和好，不斷的磨合，改進或溝通，我想應該不是一昧的配合或屈服於對方，日子久了可能會累積成大問題，學習怎麼溝通理解對方，學習對方好的一面，一起改掉不好的缺點，面對問題解決它。如果有天不幸的分手，得檢討自己哪裡不好，別又看到別人的缺點，卻沒見著自己的，又或者你們真的不適合，該放手就別糾纏，祝福對方反而是一種愛。(41729 黃雅鈴)

四、今天電影觀賞後的收穫分享



人的一生在青春的道路上，必定會遇到許多困難，很多人會因此而放棄，但是劇中女主角卻堅持了三年，還改變了自己，使自己變得更好，我覺得是一件非常有價值的事，無論結果如何，至少努力嘗試過。青春的過程是如此跌跌撞撞，但在我們年老時，我們會愛上那個被年輕修修改改的自己。(61724 林若葳)

看完這個電影，除了覺得很感動外，也體悟到了愛要及時表現出來，愛一個人不是件羞恥的事，愛了就要勇敢說出來，如果覺得不夠格，就要提升自己的價值，不論是成績或是外表，要有自信！只要有自信，那麼一定會有人看到自己的魅力，除此之外，電影中有一幕我覺得很感動，那就是小嵐和朋友和好的時候，小嵐為了和學長出去，而沒有陪朋友慶生，其實這樣十分傷朋友的心，所以說談戀愛的時候同時要兼顧友情，不能見色忘友。(40311 吳涓臻)

「念頭轉個彎，樂在學習很簡單」演講活動紀錄

主講人：劉曙彰老師 / 時間：106年4月28日(五) 14:20-16:00 / 地點：活動中心2樓



大家好，我是劉曙彰，各位看到現在站在這裡的我，可以想像得到我以前是一位語言障礙者嗎？我曾是非常嚴重的語障者，嚴重程度是例如以前在學校念書時短短兩行不到30個字的課文，我念了兩分鐘，不僅聽的人很痛苦，我也念的很痛苦。可想而知，這樣的我怎麼會喜歡上學，所以我以前非常討厭上學，高中時就常常翹課，不想去上課，大學聯考也沒考上，後來重考了一年，勉強考到一所學校，然後再繼續翹課。當我的同學都畢業時，我沒有辦法畢業，又再延畢讀了一年才畢業，所以本來應該是22歲就大學畢業，結果我24歲才畢業，接著我就去當兵了，但那一年發生了一件事情從此改變我的一生。

那一年我偶然看到一本書，書上有一句話「改變想法就會改變你的人生狀態」，我被這句話吸引住了，腦海中出現了兩個念頭，一是我說話結結巴巴的人生狀態可以改變嗎？二是如果說我改變想法就可以改變人生狀態的話，那麼我要怎麼才能改變想法呢？怎麼改？從那裡開始改呢？

從小我就知道自己說話會結巴，所以我的想法就是「我是一個說話會結結巴巴的人」我就是相信這件事，這個想法隨著我長大，我的思想在哪裡，我的人生就會在哪裡。但在我24歲的時候，雖然我在真實的情況是一個說話會結結巴巴的人，但我開始試著相信「我的口才非常流利、清楚明白」這個信念，我甚至會在白紙上寫滿密密麻麻的這句話，將這個想法深植於我的腦中。

透過改變自己的想法，讓我的說話不再那麼結結巴巴，雖然這中間經過非常漫長的時間，過了非常多年，這是我自身的經驗，也讓我發現若是在學習及工作也能有想法上的改變，我們也可以改變自己的人生狀態，錯誤的想法會增加我們學習的困難，破壞我們學習的樂趣，扼殺我們學習的動機，但正確的想法卻可以讓我們樂在學習。

現在和同學分享我過去有哪些錯誤的學習心態，第一是「錯誤的看待自己」，我覺得自己很糟糕、沒有價值感，我相信自己比別人差，這是我第一個錯誤的信念，因為這樣的信念，我就覺得那為何還要努力呢？第二個錯誤是「我對未來沒有期望」，我覺得自己說話結結巴巴，未來不可能出人頭地，是沒有希望的，那我為什麼現在還要努力、好好用功讀書呢？因此沒有好的學習動機。第三是「消極的自我對話」，我覺得自己結結巴巴，我會對自己說「我真是一個沒有用的人啊」。因為這三個負向、錯誤的信念，我開始放棄自己，開始翹課，不用功讀書，因此高中畢業時沒有考上大學，大學也延畢一年。但24歲的我開始相信只要改變自己的想法，我們的學習就可以找到很多的樂趣。如何做到呢？以下和同學分享幾個正向的想法

一、正面的看待自己

先和同學分享一個故事，蘋果樹的小樹苗，發現自己的旁邊有一個結實累累的大樹，小樹苗非常的羨慕，希望自己長大之後也可以像大樹一樣，長出很多結實飽滿的蘋果，於是努力地吸收養分，讓自己越長越高、茁壯，一天兩天過去了，小樹苗覺得沒有變化而感到挫折，但是它沒有放棄，更加努力的吸收養分，把根往地下紮得更深，期望長得更高更大，但是一週兩週過去了，小樹還是沒有變成大樹，它開始對自己說「我實在太笨了，我真是沒用」，這是對自己一時的氣話，但當這些話一再的重複，它開始相信自己再怎麼努力都沒有用，於是雙手一攤，它再也不努力了，最後它還是長成大樹了，但是它長的瘦瘦小小的，結的果實也小小的，是這棵小樹錯誤的想法使自己沒有自信心。

2014年我開始在新竹市的救國團學素描，我們的同班同學大多都是沒有學過畫畫的人，但有位同學每次都一直說「我好笨，我怎麼樣都畫不好」，其實我們每週學1.5小時，每週都一定都會有所進步，即使只有一點點。其實我也畫不好，但我相信這不是因為我笨，是因為我從來沒有學過，所以畫得醜是正常的，而且畫得醜有什麼關係，反正有老師教。我們對於畫不好有很不同的想法，他覺得畫不好是因為「我好笨」；但我卻認為「這是很正常的啊，因為我就是沒學過啊」。兩年後，我的同學他不願意再學習素描了，而我就一直畫下去了，直到現在。這就是我們的想法不同，而改變了我們有不同的學習結果。

相信自己夠聰明、有足夠的才智，相信自己，每個人都有自己的優點，相信自己有美好的未來，要改變你的學習狀態，最重要就是要改變對自己的想法，以提升學習效率，讓學習效果更好。研究結果顯示，相信自己有足夠的聰明才智，肯定及相信自己，對自己有正面看法的人，其成績表現高過於自己可以達到的程度；而那些覺得自己不夠好、很笨，對自己抱持負面想法的人，往往低於他們應該要有的水平。和同學分享的第一個觀點就是，你要相信自己有足夠的聰明、智慧、才智可以在學習的路上好好的學習，對自己抱持正面的看法。

二、提高自己的抱負

舉一個例子，假設你要跑100公尺，你會設定自己要12秒跑完，還是20秒？相較之下12秒更可以激發你的潛力。設定較高的目標、提高你的抱負，較能激發潛能。當你提高抱負，目標越大，全力以赴的努力，成就也會越高。例如我剛剛提到我學習素描的過程，我規定自己一個禮拜最多兩個禮拜一定要畫完一張畫，我的同學都是一個月才畫一張畫，而我平均一個月完成三幅畫，學習的過程中一定有挫折與痛苦，但是若你能提高你的目標、抱負，相對的，你會進步得更快，也會回饋給你更大的喜悅。

林定蔚，他是我認識的一個朋友，他最喜歡上台演講，只要有演講比賽他就參加，因此他參加過大大小小的演講比賽，得過多場冠軍。今年清明連假時他跟我說他5月要到泰國參加國際性的即席演講比賽，要我出三個題目考考他，他說他從1月開始就一天練習3個題目，到5月比賽時他就累積了300題了，他提高了自己的抱負，短時間之內有更多的努力、更多的付出，因此也有更大的進步。

三、改變身體語言

在課堂上，當老師問問題時，你會看到每位同學不同的反應，有人是舉手想要回答，急著渴望想要回答，有些同學則是頭低下去，眼睛想避開老師，根本不敢看老師，甚至希望

可以躲起來不要被發現，原因可能是害怕、害羞、內向、不敢表達自己。其實我們的身體肢體反映出我們是一個怎麼樣的人，更是反映出人對自己的自信程度，一個有自信的人說話鏗鏘有力、眼睛看著你、抬頭挺胸，一個人對自己無自信，對我們的學習有何影響呢？

2012年Amy Cuddy教授在TED的一場演講提到一個觀念，就是我們能不能先假裝呢？例如原本是一個沒有自信的人，先假裝我們是個有自信的人。為此她做了實驗，用兩種姿勢比較，一種是低能量姿勢、頭低低的、身體縮起來，一種是高能量姿勢，身體是開放、開展、抬頭挺胸，此一姿勢擺了兩分鐘後，研究結果發現，擺低能量姿勢的人，對自己更加沒有自信，而擺出高能量姿勢的人，則對自己更有信心、更有冒險的精神，可見身體語言會影響到我們的學習。

Amy Cuddy教授因19歲時發生了車禍，導致腦部受傷，因此比同學多花了四年才從學校畢業，在普林斯頓大學時，她覺得自己是一個很糟糕的人，根本就不配來到這間大學，她覺得自己是個冒牌貨，她跟老師說她不要上台報告，她很害怕，她沒有辦法做到，但她的老師不同意，要她還是要做，並且跟她說任何學校要你去演講你都要答應，一直做，拼命做，當你一直在做，這個過程中妳已經成為一位正牌的普林斯頓大學的學生了。

這個故事告訴我們假裝到最後它就會發生、就會成真了，改變姿勢是有用的，坐而不如起而行，抬頭挺胸，假裝你就會發現它是真的。有一個年輕人他去聽演講，聽得意興闌珊，坐在最角落那邊，旁邊有一個老年人跟他說「年輕人，接下來這場演講將會非常的精彩，好好聽，你會收穫良多的」，年輕人因此改變他的姿勢，好好聽這場演講，果然從中獲得很大的收穫，甚至改變他的一生。

學習的路途上，改變你的身體姿勢，不要畏畏縮縮、頭低低的，不要躲，挺身而出，抬頭挺胸，擺出高能量的姿勢，每天練習兩分鐘，就可以改變你的一生。改變你的身體姿勢，在課堂上，老師問問題時挺身而出，不要害怕，我們是來學習的，做專題報告時，假裝你知道、假裝你明白、假裝你會做出一個很好的報告，假裝你會做出很棒的演講，只要你假裝他就會變成真的。

四、做自己的心靈發電機

未來你念大學時，有一天你看到一個心儀的女孩子從眼前走過，你深深被她吸引，這時的你走過去自我介紹，你的第一個念頭會是什麼？「如果她拒絕了我，我該怎麼辦？」、「這樣走過去一定會被當作是神經病吧？」、「我真是太不自量力，根本就是癩蛤蟆」或是「這麼漂亮的女生，一定有男朋友了吧，我可是個君子，不可以奪人所愛」，接著你可能又會想到「我只是交個朋友而已，想太多了吧」、「如果她拒絕我了，是她太沒眼光了」、「我那麼帥，我總有一天追上妳」等等，結果終於走過去自我介紹，最後那女孩說了一句「神經病」，因此那天你心情糟透了，無法上課，甚至不斷的對自己說「我真是爛透了」……等等；但同樣的故事有另一個版本，當女孩說了一句「神經病」，當下我的雄心壯志都被激起了，「這麼有個性的女生，我喜歡，發誓一定要追到妳」，同樣是被拒絕了，卻有兩種完全不一定的心情和結局，有些人被拒絕會失去信心，一蹶不振，有些人卻是被激起雄心壯志，因為每個人每天都會對自己說話，這和我們怎麼和自己說話有關。

以學習來說，若我對自己說負面的話「我一定學不好它」，這是給自己找失敗的藉口，如果你對自己說「上課好煩啊」，也是在扼殺自己學習動機及樂趣，這樣要怎麼去學到東西呢？這些都是錯誤的自我對話，一開始就讓自己沒有信心了。學習的路上要跟自己說漸進式擴展式的語言，例如「我每天看20頁，我一定看得完」、「我只要多看幾遍，一定可以學會」，跟自己說「多練習幾次，我一定會的」，這是正面的自我對話，學習一個新的科目，要跟自己說「我一定可以從裡面學到新的東西」，透過與自己正向對話，才能提高自己學習的動力及找到更多學習的樂趣。

五、用更大的架構思考

分享一個故事，畫家梵谷有一次對他的爸爸說，我想要用白色的顏料塗在白色的牆面上，他的爸爸回他這有什麼用，又沒有辦法賺錢，梵谷很生氣，覺得我跟你講的是藝術，你卻跟我講錢。當你學習一個科目，你不知道可以做什麼，你不曉得做這件事有什麼意義，你就不會全力以赴去做。賈伯斯的故事大家都很熟，他大學時曾休學去旁聽自己有興趣的科目，那些教人怎麼寫出優美字體的課，他覺得這些字體很優美，就開始去學習，十年後，他在創造電腦的時候，這些優美的字體一點一滴地回到他的腦海中，他決定把這些字體放進電腦裡，也影響了現在的微軟電腦裡擁有這麼多優美字體。生命中有許多點點滴滴，當下你不會知道有什麼意義，等到回顧的時候你才會發現他們是怎麼樣一點一滴的串聯成一條線。

回到你的思考架構，我們要相信我們人生中的每一個經驗，包括我們現在在做的事、在學習的東西，在五年、十年之後都會讓我們的人生不一樣。生活中的點點滴滴最後就以很不可思議的方式被串聯起來了，任何一個努力一定都會有收穫，我們要改變自己的觀念，不要覺得現在學的東西沒有用，沒有人知道你現在學的東西以後對你的人生會有什麼影響。不要自我設限，試著天馬行空的去想像，找到一個可以讓自己努力奮鬥的目標，透過這個目標，努力驅使自己努力往前邁進。

六、改寫人生劇本

一個故事分享，英國有名的地標建築物聖保羅大教堂，克里斯多弗·雷恩是他的重建者，在重建的過程中有一次克里斯多弗·雷恩到現場巡視，他遇到第一個工人就問他，他在做什麼，工人回答「沒什麼，我在砌石頭」，接著克里斯多弗·雷恩繼續往前走，遇到第二個工人又問他「你在做什麼？」，工人回答「我只是在建一棟房子而已」，遇到第三個工人，他又問他在做什麼，工人回答「你沒看到嗎，我在重建大教堂，讓以後來這裡的人感受到上帝的偉大」。同樣都是砌石頭，你覺得哪一個人做的最快樂、最有成就感，當然是第三個工人。可見不同的想法會讓人有不同的情緒和反應，求學的階段，就像砌石頭的過程一樣，你覺得意義是什麼呢？對你來說意義不同，就會影響你沒有辦法堅持下去，持續的努力與前進。

因此，設定你自己想要成為怎麼樣的人？這樣在學習的路上，你可以學得更多，更不容易放棄，以上六個觀念，和同學分享之，(1)是正面看待自己，你一定要相信你有足夠的聰明才智和優點，相信努力一定會有收穫，(2)是提高你的抱負，跑得更快、爬得更高，花更多的時間你會學得更快。(3)是改變你的身體姿勢，學習的時候不要縮起來，抬頭挺胸，假裝你會學得好，假裝他就會變成真的。(4)做作自己的心靈發電機，在任何時候對自己說正面的話，激勵的話，找到學習的樂趣。(5)是用更大的架構思考，相信自己現在學到的東西，在五年、十年甚至三十年後都是對人生有意義有幫助的。(6)是改寫人生劇本，給自己一個偉大的夢，讓自己繼續走下去，鼓勵同學要勇於設定你想成為的人，與大家共勉之。