

102-1 學習社群成果分享

所屬系所	社工、心理系
社群名稱	人文與社會科學思潮-第 18 組
指導老師	蕭至邦老師
成員	毛呈安、林久丰、徐苑馨、王贊權、蕭薇庭、廖雯玲、沈怡伶、 陳玟璇
主題類型	☒ 日常課後小組討論； ☐ 專題研究； ☐ 影片欣賞； ☐ 藝術表演； ☐ 參觀展覽； ☐ 其他：_____

1. 讀書會/學習社群介紹（成立目的、進行方式、聚會頻率、每次進行多久、成員介紹…）

這次的讀書會主要的內容就是培養我們能在課餘時間多閱讀課外的書籍，在大學時期，能夠自動自發地去借閱書籍實屬不易，與不同的同學去探討其書籍內的內容更是一門困難的學問，而在這個課程中，我們利用閒暇時間去閱讀此書籍，利用共同上的人文課程最後的十分鐘聚在一起討論彼此觀看此書的心得以及分享一些相關的經驗。

以下是成員介紹：

陳玟璇(組長)

就讀心理系，平時的興趣就是待在宿舍看一些影片，

從影片中也能真切的體悟到一些道理，

就如同閱讀帶給人的啟發。

喜愛的書籍：姊姊的守護者



林久丰

綽號：小馬，就讀社工系；喜歡看書、電影、偶像劇，
個性活潑樂觀、愛耍白癡

喜愛的書籍：超譯尼采



廖雯玲

因為喜歡請聽他人的問題與想法所以選擇念心理系，
興趣是游泳和彈吉他

喜愛的書籍：飢餓遊戲



蕭薇庭

綽號：Waiting

喜歡看小說、聽音樂、打桌球，
個性活潑、熱情，喜歡熱鬧

喜愛的書籍：牧羊少年奇幻之旅



王贊權

綽號：Ken

興趣：打排球、跑步、騎腳踏車、爬山、看電影

喜愛的書籍：為土地種一個希望



毛呈安

綽號：毛毛

喜歡泡茶、散步，

個性隨和、做事有自己的風格

喜愛的書籍：讓天賦自由



徐苑馨

綽號：帥帥

喜歡打球，不喜歡吃中藥，

個性愛睡覺、愛吃、喜歡玩

喜愛的書籍：抱怨力量大



沈怡伶

就讀心理系，喜歡看書、聽音樂

個性隨和、熱心助人

喜愛的書籍：沉默的羔羊



2. 反思心得（包括學生的學習內容、學習歷程、學習成效等）

這次我們閱讀的書籍為：抱怨力量大，而在讀過此書後，我們彼此也有些想法，在一般的觀念裡面，總是希望大家不要有過多的抱怨，但大家都知道要不抱怨其實是件很困難的事，因為抱怨除了是對一件自己覺得不合理的事覺得忿忿不平外，更是表現出一個人對事情的看法，抱怨不見得是件壞事，但是端看我們如何去有效的利用它。我們總是習慣對非當事人做出抱怨，而往往當事人卻都在最糟糕的時候才知道自己原來被埋怨，而這時候若我們學會了如何「有效的抱怨」這對己身跟當事人其實都是一件好事，這件原本是導火線的事件也許就沒有所謂濃厚的火藥味，而是奠定彼此友誼的墊腳石，更能讓雙方都能夠理解各自的想法，運用同理心去溝通這件事，我們該思考如何才會使你我更好，並且能用對方能夠接受的方式去抱怨，並不是一昧的做無謂的抱怨，雖然讓自己的情緒能夠暫時的抒發，但對事情依舊於事無補，甚至更可能因此傷了彼此間的和平。

這次的讀書會中，每個人除了認識到所謂讀書會，更棒的收穫就是大家都能體悟到書中所想要傳達的資訊，雖然彼此的想法也許不同，但是也對這次的課程有些回饋。

以下是每個人對這個課程的心得：

毛呈安 心得：

我覺得最有感觸是作者在第二章說，當你過度抱怨時，便會忘記你一開始為何會想做這件事情。作者用他朋友舉例，抱怨電視有限公司的接線問題，忘記了當初他買這部高畫質、高音效電視的喜悅，還陷入瘋狂抱怨卻無法有效解決問題的窘境。

「有效的抱怨，是生活機能！」當我們深陷抱怨漩渦裡時，別忘記自己是為何而抱怨的？是為了解決問題！所以我們應該為解決問題而抱怨，而不是為抱怨而抱怨阿！

徐苑馨 心得：

有效的抱怨性，真的很重要，當你純粹抱怨，結果是無謂的，沒有任何改進，何必浪費口舌，去抱怨、去積累恩怨？所以我們都必須去學習有效的抱怨。

蕭薇庭 心得：

我一直以來都認為，「抱怨」是人宣洩、抒發情緒的一種方法。但當我們抱怨時卻從沒想過，聽著我們抱怨的人是怎麼想。在這兩次的讀書會中，同學們及作者對「抱怨」這件行為的想法、意見都讓我有深刻的體悟，當人們用著毫無邏輯的抱怨方式向人傾吐自身委屈或不甘心，這都只是無效的抱怨，根本不能解決問題。

廖雯玲 心得：

對於兩次的討論之後，主要了解到了如何有效的抱怨而不是只是發怒生氣，這樣不僅不會得到你想要對方對你做出的行為或是方式，而只是讓對方將你的抱怨直接略過不看，兩次的討論下來，組員們都很認真的導讀，相信未來大家會更有默契繼續完成每項作業！

沈怡伶 心得：

抱怨，是種負面能量，吃多了對身體不好。因為現實生活中的我們因為壓力、環境，已經養成凡事都喜歡抱怨的習慣，只要工作不順就抱怨、只要看別人不爽就抱怨、看到政府無能就抱怨，這些事抱怨真的只會加深自己的負能量。但如果真的完全不抱怨也會有問題，因為抱怨也是一種釋放負能量的管道，有一部分的抱怨是可以用來幫助自己的，可以讓自己心情更輕鬆，如果善用這種抱怨產生的力量則反而讓自己的能量變更好。在我還認為抱怨只會讓個人引來更多負能量之前，我不知道原來抱怨是需要正確的方法。日常生活中總會遇到幾個這樣的人，明明是同一個故事，但是從他們口中說出來就是比較讓人進入情境而感到動聽。同樣的如何抱怨也很重要，如果用最直接的抱怨方法，那通常換來的是更大的反彈。不過如果知道如何將抱怨傳到對方耳朵裡，變成「關心的諫言」、「愛的表現」或者是「體諒對方的難處」，這個抱怨的力量就會大大的產生。另外，或許你有聽過三明治建議法，先肯定再建議再支持，讓中間通常聽起來會較不舒服的諫言被前後兩個正面的語言

給包住，那麼聽者就會容易接受許多，這些內容作者都有在書中告訴我們該如何使用，而且我很喜歡作者都舉他臨床實驗的例子，在閱讀時總是很容易就身歷其境，近距離感受那股神奇的「抱怨的力量」。

陳玟璇 心得：

在這個課程中，除了培養自己看課外書外，更認識了一些朋友，在這個過程中，除了一起想自己觀看書的不同感想外，更吸收每一個人的不同經驗，在國、高中時期，大家都能就近的一起討論功課，但是上了大學後，因為課程的不同以及相處的時間不多，也就鮮少有這種機會能夠據再一起分享自己不同的看法跟觀點，而能在這次的課程中再度體會到這種不一樣的團體讀書，對我來說也是一件很難得的事。

王贊權 心得：

抱怨可以釋放情緒垃圾，有益身體健康，好好善用抱怨的技巧可以改善現況，提升自我價值，又不會傷了彼此的感情，運用得不好不但會惹人厭，還不能達到改善現況得效果。

林久丰 心得：

我想起高中快畢業時，班上同學與班導的互動越來越不佳，漸漸的越來越多人在抱怨班導，我心想是否能改善這種不好的感覺呢？不是一昧的抱怨，而使班上氣氛越來越不佳。所以有一天我提起勇氣寫了一封很長的信給班導，裡面有很多同學抱怨的言語，班導看完後，決定在班上公開處理，後來，大家的感情漸漸地恢復了，因為當時我勇敢地向班導做出「抱怨」，所以在畢業時才沒有留下遺憾，經歷過這件事讓我更明白如何「有效的抱怨」。

3. 指導老師的話

指導老師的話

利用人文思潮的課程推行讀書會是一個新的嘗試，目的無非是要養成學生共同學習的習慣。在國外學習的時候我們就非常熟悉這種同儕學習的模式。因為這是一種互動及互助的學習過程，透過導讀的同學能夠讓其他同學了解書本的內容，意味著導讀者已經完全吸收了書本的要義，並且可以轉化成同學可以理解的語言，解釋給同學聽，同學如果不了解，在共同的討論中，也必定能夠彼此幫助，達到學習的目的。

感謝這組的同學努力進行讀書會，令人感動的是，大家把自己的心得整理出來，並且在心得報告中詳細的描述，這是非常值得稱讚的！希望可以把讀書會的精神持續下去，並且把它運用到大學整個學習過程。

4. 學習討論照片（請放入學習討論照片至少 4~6 張，並請加註說明）



這次的讀書會中，我們這組結合了心理系以及社工系。



除了更熟悉班上的同學外，更結交了其他系上的朋友。



平時在課堂上都只是討論卻忘記留下美好的照片紀念。



這次特在討論之餘拍下了照片為彼此留下了好的紀念。