

1102 學期-學禮志工成長團第四期讀書會活動紀錄

時間：2022 年 8 月 4 日 12 時至 13 時

地點：A814 情境教室

學禮志工成長團第四期讀書會重點章節為：《活學：終生受用的人生高效能解密》第四章〈更好的自己〉及以下 13 篇文章。活動全程包含導讀、小組討論、口頭分享以及放鬆時間，內容相當充實。

本周由「綠組」成員帶來章節導讀。綠組的夥伴採用全員導讀的模式，每位組員平均導讀三篇文章，從「揪出不願意」開始談大家的習性，再反過來談到「願意」是從每件小事做起。「傾聽」的章節中點出人類的自以為是，提出相處的模式應順序應為：聽——>問——>(不一定要)說。

進到日常生活的觀察的部分，作者提到人生事事都在模擬考、被動人生未必不好、好好求別人，都是提出一種對人生的達觀，表現自己的謙遜，並相信生命自有安排的觀點。在「跟隨」與「分身」的段落中，也提出外在行動與內在平衡的省思。組員們化繁為簡地介紹各篇文章中的精華，分享給大家。

接下來各組分別就本周的宗旨問題：「回想過去這幾天，有哪件該做的事，卻產生了『不願意』的糾結，原因為何」進行分組討論，並請各組派出一員上台分享。本周成員分享可以說是真心實意，毫無修飾遮掩，有成員分享參與讀書會的心得、工作心得，也有成員上升到內觀的境界，談到「應該與願意」之間的心理連結，也有成員分享轉念的方式或是轉化的技巧，相當豐富精采。

活動最後，由成長組的成員帶領大家進行 5 分鐘的舒筋時間，幫助肩頸部分的肌群放鬆，得到舒緩，也為下午的時間獲得更好的能量。成員們離場前再帶著「生活實踐」主題一則做為回家功課，為人生的學習持續耕耘。