

1102 學期-學禮志工成長團第三期讀書會活動紀錄

時間：2022 年 7 月 21 日 12 時至 13 時

地點：A814

學禮志工成長團來到了第三期讀書會，本期重點為《活學：終生受用的人生高效能解密》第三章〈從認錯開始〉及以下 10 篇文章外加前三章小結「豁出去！」。活動全程包含導讀、小組討論、口頭分享及放鬆時間，豐富多元與緊湊。

本期由「貓貓組」四位成員導讀，江足滿老師開先鋒導讀地 1-3 篇，老師運用應外系文學素養，從作者文字中解讀所傳達的弦外之音，深入淺出分享此 3 篇精要。緊接第二位由應外系楊秀梅小姐導讀地 4-6 篇，擷取此三篇的要點與大家分享作者所要傳達的文意。第三位登場的是技合處黃佳文組長帶領大家閱讀第 7-10 篇，流暢扼要地分享這 4 篇文章中的精華。最後由技合處江巧鈴小姐分享前三章小結「豁出去！」，鼓勵大家豁出去行動改變。

緊接各組進行本周宗旨問題：「過去的『認為』影響過去的『行為』，過去的『行為』造成現在的『結果』，現在若堅持過去的『認為』，未來將重複一樣的『結果』。分享一個經常讓我感到『麻煩』(困擾)的事情，是我的哪個『行為』造成的，這個行為是我哪個『認為』造成的，我想不要再有同樣的困擾，我需要改變哪一個『認為』」進行分組討論，並請各組推派一位上台分享。幾位成員提到這周宗旨問題有些繞口，但細看原來是檢視自己的起心動念，有成員分享過去對於接任行政職務的困擾，分享如何從中改變自己認為，也有成員提到教養孩子或生活記帳的麻煩事，從中覺察自己的想法與行為原因，進而改變。在第三次的討論中看見大家更真誠地分享，溫暖氛圍於席間散發。

接著公布回家功課「不貳過即是好學，認錯才能不貳過(不犯相同錯誤)面對生活問題或周遭的人，真誠地認錯，嘗試記錄自己心理歷程或對方的反應」，期盼將活學此書於生活中如實應用。

活動最後由成長組的成員帶領大家放鬆，延續上周的腹式呼吸法，帶領大家專注於自己的呼吸並搭配輕音樂，運用 5 分鐘沉澱自己心靈，為活動圓滿前轉換心情迎接下午的行程。