

國立臺灣師範大學「獎助學生自主讀書會」112 學年第 2 學期申請表

填妥申請表後，請於線上報名時同步上傳，才算報名完成。(檔案大小請勿超過 10MB)

讀書會名稱	內耗人自救會
主題 (單選)	☐ 專業經典：學科領域經典或大師作品 ☐ 專題討論：小組興趣之主題式深入學習 ☐ 教學研討：師資培育及教學設計 ☒ 成長探索：心靈成長與生涯發展 ☐ 語言學習：增進外語能力，營造雙語學習環境
形式 (單選)	☐ 以實作為主 ☒ 以閱讀討論為主 (■單本 □多本)

一、申請動機

(一) 組成緣起 | 雷達打開、有讀心術的我們都是取悅者？
#成為海綿之後 #想試著擁抱自己

五位社會教育學系大一的學生，我們很常在不同場域，自主練習感受地方、感受對方的真實需求、設計適合的策略。夥伴們都具有「海綿」的性質，從數位、實體的多面向，希望掌握不同領域的方法和工具，像永動機不斷的學習、摸索位置，而當這些微小或巨大的思維滲入日常，我們卻開始感受到沈重、疲倦、消耗、提不起勁……在對談中共同意識到一個痛點：「全心全意的照顧別人，還有時間關心自己嗎？」想透過此次計畫爭取一個動力和機會，陪伴彼此，一層層地擁抱自己。

(二) 議題思考 | Z 世代姿態：交流、陪伴

#內在覺察 #身心健康 #問題意識

自救會中有成員在過去提案爭取未成年心理假，也有夥伴過去有尋求諮商的經驗，我們意識到身處資訊炸裂、共享的現代，同時也是「學習獨立、照顧自己、覺察和管理情緒」的年代，放眼未來之餘，該如何把握當下，思考自我、與內在小孩緩而巧的相處？避免行動決策時意識與潛意識失衡？提出問題之外，我們有感於變動快速的當今，年輕世代正在把握時間多體驗、多嘗試，而情感、陪伴的需求顯現，讀書會正可以延展出一個穩定、令人安心的陪伴與交流空間。

(三) 讀書會目的 | 向內探索，讀懂自己

好好相遇並反思咀嚼一本好書，讓團隊能相互支持，進行這場探索之旅。每個人有權利說出來或回應，也透過紀錄，多份細膩，留意「有意識後」可能有的無盡同理、情緒、罪惡、愧疚感。並共識自我探索的三階段，練習問自我問題、反思日常行動並精進、從中學習愛自己。

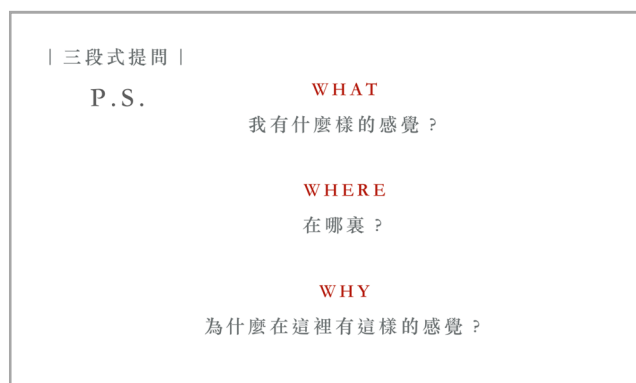
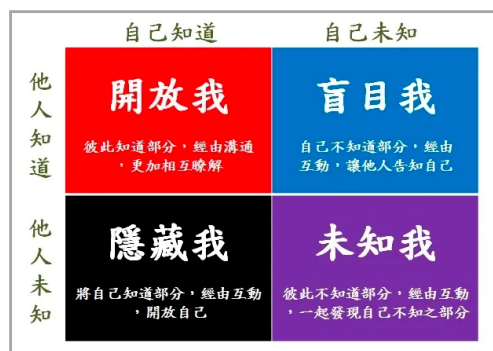
1. 自我覺察（價值觀是什麼）
2. 自我反省（做了什麼，是否能優化）
3. 自我激勵（告訴自己很好、有自信、相信自己）

延續成員過去經驗，我們也預先整理了幾個可選用的工具、方法：

1. 價值觀清單、每週復盤、每日感恩日記

<https://reurl.cc/WRg54L>

2. 周哈里窗：我們花了將近半輩子的時間，了解的卻只是不到 1/2 的自己。
3. 三段式提問：舒服或討厭？觸發感受的點在哪裡？觸動到了哪個回憶？



回應核心期待，設定自救會運作檢視指標：

Q1：把握當下思考自我、與內在小孩緩而巧的相處

Q2：避免行動決策時意識與潛意識失衡

自我檢視：

- A. 平等尊重的環境
- B. 傾聽
- C. 分享心理議題相關活動
- D. 互相支持
- E. 建立創傷知情概念
- F. 分享心理狀態自我評估工具
- G. 透過多元的方式表達與紀錄
- H. 虛實混合的辦理形式
- I. 建置共同資料庫

（四）選書策略 |

我們上網蒐集各自有興趣的書籍，集成書單，再透過分類、投票、討論取得共識，選定文字不會太艱澀且「實用」的書籍。

二、運作說明

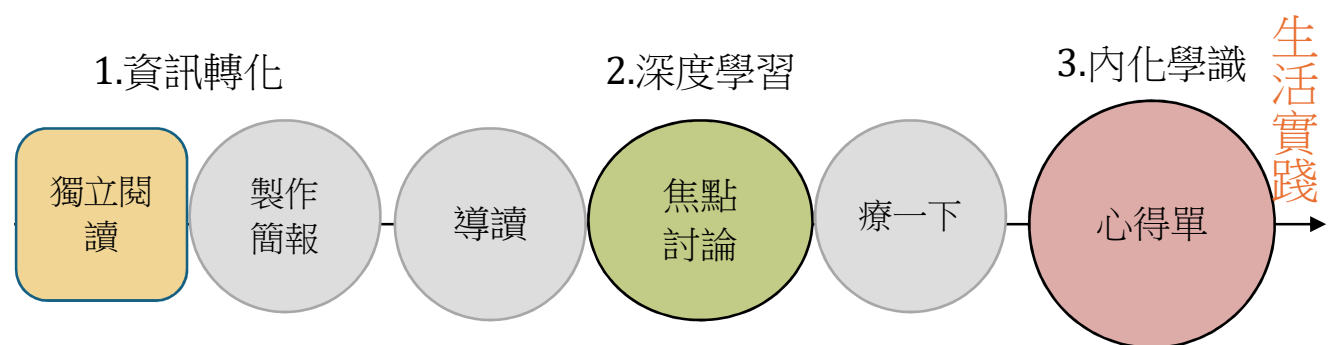
閱讀書籍為：

停止內耗：為什麼光是待著就很累？停止讓情緒內耗偷走你的人生（內耗型人格自救小本本）。

共 322 頁，此書分為五個大主題，分別為：

1. 找到一個完整的自己
2. 終結自我角力的內耗
3. 告別完美主義
4. 讓情緒自由
5. 擁抱一個不累的人生

自救會一共有五位成員，透過一週一次的同學導讀，分工討論此書的五大內容（按順序），完成導讀後，每一位負責導讀的同學皆須提出一個問題給參與讀書會的夥伴思考及討論，讓參與的同學延伸思考，也訓練導讀同學的提問能力。預計在討論完之後，也會有「療一下」交流時間；完成每一場導讀之後，參與同學需要提出一份導讀後的心得單，心得單幫助同學記憶讀書會的內容，也讓同學可以再次思考當週讀書會的問題，並如實記錄自己的感受，該心得單由當週帶領導讀的同學給予回饋。



圖、個人學習歷程圖

預計使用的數位協作工具：

1. Google Meet（線上會議室，部分讀書會使用）
2. Google 文件或 Notion（線上心得撰寫與給予回饋）
3. Miro（線上白板，討論問題時使用）

次數	日期	地點 (書籍討論以實體優先)	閱讀材料	研討主題
溫書期				
1	3/31 (日)	教育大樓 7F 社教逸廊	1. 停止內耗 p.8 - p.85 2. 其他網路資料	找到一個完整的自己
2	4/7 (日)	教育大樓 7F 社教逸廊	1. 停止內耗 p.86 - p.145 2. 其他網路資料	終結自我角力的內耗
(4/8-4/13) 期中週				
3	4/14 (日)	教育大樓 7F 社教逸廊	1. 停止內耗 p.146 - p.201 2. 其他網路資料	告別完美主義
4	4/21 (日)	教育大樓 7F 社教逸廊	1. 停止內耗 p.202 - p.269 2. 其他網路資料	讓情緒自由
5	4/28 (日)	教育大樓 7F 社教逸廊	1. 停止內耗 p.270 - p.322 2. 其他網路資料	擁抱一個不累的人生
6	5/5 (日)	線上會議室	期末繳交資料(一)	文件優化
7	5/8 (三)	線上會議室	期末繳交資料(二)	簡報優化
5/10 期末報告與簡報				
5/16 成果發表				

*備：圖書館輕聲討論區(8:00-17:00)、預約團討室(限時4小時)、男一舍學生餐廳

書名	停止內耗：為什麼光是待著就很累？停止讓情緒內耗偷走你的人生（內耗型人格自救小本本）。
作者	若杉
出版社	大牌出版/遠足文化事業股份有限公司（讀書共和國出版集團）
選讀原因	書封節錄： 內耗型人格自我檢查——你是否有以下情緒內耗的習慣： ③ 停不下來的「想太多」，老是擔心自己不夠好，總是三心兩意、戰戰兢兢。 ③ 過度追求完美、追求「更好」，否則就是不上進！ ③ 上癮的討好他人，太習慣活在別人的眼光裡，人前委屈人後憋屈。 ③ 大家都說你是好人，但你這個「好人」好得不像人！ ③ 過度敏感、沒自信，不知道什麼才是真正的「做自己」。 ③ 什麼事都沒做，也累到不行，對生活的熱情如一攤死水。 ——— 「上述，成員都深有同感！」 我們並不太想閱讀過去常見的「雞湯書」、「散文集」、「心智科普」、社群軟體上的「文創語錄」。暫時放下文學、臨床心理領域的閱讀，在「自我探索與接納」的入門階段，我們更偏好輔導諮商領域的脈絡、方法技巧，也想要透視他人去識別後多元、私密性的故事，產生點或面間的共振。剛好其中一位成員有《停止內耗》實體書，翻閱後察覺這是一本寫給現今年輕世代的實用書籍，深入查找資訊後，更發現作者曾是心理諮商師、記者、獵頭顧問、專欄作家（因其職業，似乎也讓內容扎實之餘，引人入勝），並於2016年開始進行心理寫作，這本書標榜著集結了諮商時數三千小時的對話精華，將聲音轉化成文字小故事，並且逐一分析個別情景下的對應方法分享給讀者，這正中我們的下懷（閱讀動機和需求），期待與它進行思考碰撞（直覺/科學閱讀）。 網路書評節錄：「讀得每段話就像在和自己對談一般。」

四、預期成效

1. 搜尋、整理正向心理資訊的能力

（每位成員需推薦彼此至少三個心理健康相關專題文章、關鍵字、網站、活動或粉絲專頁）

2. 具備正向心理相關知能

（每位成員需向至少一位朋友分享或介紹讀書會內容）

3. 運用自我探索、心理狀態覺察工具的能力

（每位成員在讀書會過程中需練習使用至少一個工具）（可參考申請動機（三））

4. 對於議題思辨、同理、提問、對話的經驗

（每位成員需互相引導並透過數位工具（如：**Miro**）紀錄討論過程）

5. 維持運作一個支持性團體

（讀書會後，邀請每位成員延續原本的平台，主動提出所遇問題、分享資訊、交流經驗想法）