

國立臺灣師範大學114學年度第二學期
補助學生辦理讀書會
「每次紀錄表暨成果報告」

所以我們是什麼關係 讀書會

目錄

一、讀書會簡介	3
二、讀書會內容	4
三、讀書會運作紀實(需至少討論5次)	5
四、讀書會活動照片(線上討論須提供合影截圖)	7
五、讀書會心得或感想	9
六、附錄	10

一、讀書會簡介

讀書會名稱	所以我們是什麼關係
活動期程	自 115 年 4 月 15 日 至 115 年 5 月 10 日 止
申請人（會長）	OOO
成員	OOO
	OOO
	OOO
	OOO



二、讀書會內容

活動內容
一、研討主題說明 以關係作為開端，透過書籍討論在關係中每個個體如何試探、表達，又如何被鉗制，透過不斷平衡與調整，找到舒服的相處界線。
二、閱讀材料說明 小組成員自選。每次使用皆可能再配合其他文章材料使用。
三、運作方式說明 由該書負責人帶領成員，以他的節奏詮釋書中內容，小組成員可自行決定是否要先閱讀當次材料。 過程中，透過提問與交流，一來一往，交織出彼此對於關係理解的展現。

三、讀書會運作紀實(需至少討論5次)

第幾次討論	—	導讀人	
日期		記錄人	
出席成員			
開始時間結束時間			
研討主題	關係、死亡		
閱讀材料	那些少女沒有抵達		
研讀內容摘要			
人的記憶真的是個奇妙的東西。 一段時間前我曾經自述過，自己沒辦法直接或取出（普心人哀嚎吧這就是記憶）一樁中期長期記憶，或者時隔久遠但只持續一瞬的事件記憶。我第一次意識到這個問題時，大概是高二吧？給出的解決方法相當粗暴：就是在加密程序動手腳，讓記憶能像手綁的包裹那樣、或者是《腦筋急轉彎1》那樣的染色水晶球，透過她們的標籤和特徵，實現更具條理的儲存以及快速準確的取出。 小籠包蒸籠潮濕的竹質香味綁在命名「必經之路」的包裹上，那四個字用醬油寫的。儲存在「偶像、英雄、楷模」區那顆最大的水晶球是普魯士藍，內裡透著點點星光，外圍則是浮空著一圈圈未知文字痕。另一顆被層層鉛衣和緘默咒語封死的亮綠色水晶球依舊在燦光，某個被反覆蓋印的未命名包裹，它的綁繩也已經開始腐朽需要更新。 順帶一提最上面那顆蓋印是白色的，透點鵝黃。 ——記憶包裹終歸沒有那麼可靠。 這是在比對了從前的自述和思考歷程時得出的直覺式結論。 書頁放太久會發黃、太常翻動則會折損不平，包裹上，和水晶球上的綁繩標籤也是。太九沒取出的記憶會風化，而那些太常被更新維護檢視的，也在一次次的微調中看著變得不同以往。我好像是高一就入手了我的選讀書，斷斷續續地看了一段時間，也反覆刷了幾次，但直到現在才算第二次拿起這本書。 ……. 書頁明顯地泛了黃生了斑，也多了一股平滑的木質香味。			
研讀意見/討論紀錄			
這次讀書會我主持了《那些少女沒有抵達》，作者是吳曉樂。			
研讀心得/結論紀錄			
OOO：首先在選擇題材方面，雖然第一眼會覺得主題與內容稍微沉重與壓抑，但 OOO 很好的將內容以有趣和討論的方式帶領大家一同領略本書的奇妙之處。此外， OOO 也很細心的講解書中每位出現的角色，以及從過去到現今，用一種能讓人一目了然的橫線圖告訴我們書中劇情走向。再者，OOO 還提出愛情、家庭等，並利用提問的方式，讓大家依依發表各自的看法，我覺得非常的酷。最後我想說的是這本書的作者幾乎是很多人都認識			

的人，可我卻從未知曉本作者有出此書，很開心能藉由此活動讓我的書單變得更豐富了！

研讀附件/補充資料

《那些少女沒有抵達》

第幾次討論	二	導讀人	
日期		記錄人	
出席成員			
開始時間結束時間			
研討主題	關係		
閱讀材料	I 人的快樂生存指南		

研讀內容摘要

1. 人際交流困境

問題:難以主動開話題、在群體中感到格格不入。

解方:將思維模式由「以他人為軸心」轉為「以自我為軸心」,善用 I 人特有的「傾聽力」

建立信任感。

情境摘要:

內向型的人擁有能創造"溝通協調空間"的優秀能力/

怕尷尬-先表達出自己的善意/

理解內心需要循序漸進的過程(以正向為主)/

重點不是說不出話,而是如何運用恰當的措詞/

和別人長時間相處感到疲憊是正常的/

久違的朋友-當第一次見面/

避免衝突-善於協調,清楚自己的底線/

人際距離不用勉強/

自我肯定感過低

2. 對話處世

問題:公開場合容易緊張,表達不流暢。

解方:先聚焦於「任務完成」而非「表現完美」,透過小步驟練習逐漸降低焦慮。

情境摘要:

不必勉強配合話題/

保持微笑-使人想跟你打招呼,聊天/

避免眼神接觸,直說我不擅長/

情緒反應大的人-讓他講/

不疾不徐+抬頭挺胸+切勿躁動-有自信/

3. 職場挑戰

問題:不擅競爭,擔心無法出人頭地。

解方:以「過去的自己」作為競爭對象,專注於具體成果與自我突破,而非與他人比較。

情境摘要:

不擅競爭-和自己做比較/

不知聊啥-給對方講/

適當的提問是好的/

不愛應酬-不引人注目,坐角落/

切換公與私-職場只是工作地方

4. 親密關係

問題:在意他人眼光,難以自在表達需求。

解方:透過「自我軸心」思維,勇於表達真實感受,並以傾聽建立深度連結。

情境摘要:

在意過去犯下的錯-從錯中學習

突然被點名-設定/思考/彙整個人意見

優柔寡斷-人生本來就不存在失敗

心神不寧-調整身體狀況/避免劇烈波動/集中在當下

5. 未來焦慮

問題:容易胡思亂想,陷入不安。

解方:打斷「自動思考」,轉向短時間可完成的具體任務(如家務、用餐),藉由「完成感」消解焦慮。

情境摘要:

孤獨-大腦沒事做/

適時改變環境與行動/

擔心失敗-以自己能否接受為主/

沒物慾-至少有充實感/

歸屬感-自己打造

6. 九個原子習慣

1. 主動出擊:不等他人邀請,自己先行動。
2. 降低社交疲勞:設定界限,避免過度消耗。
3. 專注自我突破:與過去的自己比較。

4. 善用傾聽力:建立人際信任。
5. 任務導向思維:減少完美主義。
6. 情境練習:透過模擬降低焦慮。
7. 自我軸心模式:不再過度依賴他人評價。
8. 短任務切換:打斷焦慮思緒。
9. 逐步累積勇氣:從小挑戰開始,建立自信。

研讀意見/討論紀錄

首先我先帶領大家討論 I 人與 E 人之間的差別,以及為何現今社會多用這兩大標籤來分類

我們大多數人。而在這討論我們提到其實這並不能概括所有人,也並非 I 人就一定內向,E 人就外向。

此外,在每個議題中也各討論了一個問題。

最後在九個原子習慣裡,其實大部分的同學都有聽說過原子習慣這本書,再介紹完這九種之後我們發現雖然看似容易,但有些卻難以達成,像是對一部份的 I 人來說,我們覺得主動出擊就已經需要作出心理建設以及跨出心裡的那一步,這整個過程並非如書本中幾個字這般輕鬆帶過。

研讀心得/結論紀錄

研讀附件/補充資料

第幾次討論	三	導讀人	
日期		記錄人	
出席成員			
開始時間結束時間			
研討主題	關係		
閱讀材料	四種愛：親愛、友愛、情愛、大愛		

研讀內容摘要

在學習心理學的時候,逐漸掌握到這門學科持續在努力的是:將抽象的概念、表現,透過心理構念去分類,試圖找到某種可以去包山包海描述大部分現象的 pattern。

本書作者用她的理解,試圖去描繪、定義關係的樣貌,並闡釋這些關係如何在關係中作用。

第一部分:親愛

作者認為,親愛代表著依戀,是一種可以在動物和人身上發現的共愛。而更多時候出現在父母與子女的關係,已一種隱微不張揚的方式傳遞,同時具備最不講究、最具包容性的特質。

第二部分:友愛

作者以——戀人以無遮的身體相向，朋友則以無遮的身體相向；戀人是臉對臉的，朋友是肩並肩的，作為開場白。

他認為，友情是世上所有關係當中最無關乎生命存續、最無關緊要、最不本能的一種。但因為他的不必要性，讓崇高的友愛可以讓人提升到天使的高度。

同時，作者很謹慎的定義朋友的關係。他以為，世上大部分的友情其實也稱不上友愛，稱其量只是同伴關係。因為，在真正的友情當中，每個人都能很自在只需要成為他自己。

第三部分：情愛

作者認為，愛情能夠去聖化一切行為，讓身在其中的人，敢於去做他們原本不敢做的事。愛情需要扶持，需要管束。

第四部份：大愛

本次讀書會在時間取捨下，選擇略過，保留更多精力專注於前三部分。

研讀意見/討論紀錄

由於本次討論有許多對於家庭、友情、愛情的價值觀揭露，敘述過程或多或少帶有掙扎的生命經驗，因而基於保密原則，我們可以很真誠的保證彼此有在讀書會過程進行自我、對彼此的認識歷程，然而，不適合做為公開瀏覽的紀錄留存。非常感謝，望海涵。

研讀心得/結論紀錄

研讀附件/補充資料

第幾次討論	四	導讀人	
日期		記錄人	
出席成員			
開始時間結束時間			
研討主題	關係		
閱讀材料	那些少女沒有抵達		

研讀內容摘要

本次讀書會探討現代社會中，人們如何陷入以「美」為名的枷鎖。內容從「美是什麼」出發，分析美學標準如何從客觀討論轉向對女性身體的客體化監控。

討論核心引入了米歇爾·傅柯 (Michel Foucault) 的「全景監獄」與「規訓」概念。在消費社會中，美被包裝成一種新興宗教，專櫃如同聖殿，購買產品則成了對外貌「罪惡」的贖罪。透過層級監視、規範化裁決與檢查這三大手段，社會成功將美的標準內化至個體靈魂深處，使人在無人監視的情況下依然會為了未達標準而感到羞恥與焦慮。最終，這種對美的追求導致了身體的異化，人們開始將身體碎片化（只看眼角、腹部等部位），並放棄內在感受，轉而從外部視角進行自我客體化。

研讀意見/討論紀錄

以下為討論題目：

1. 美是客觀還是主觀的？

2. 現代社會中有什麼對於美的標準？
3. 為什麼以此為標準呢？
4. 美的標準是誰定義的？
5. 日常生活中有哪些規訓的場域或者現象？
6. 在性別刻板印象中，你可以想到哪些是對於性別角色的規訓呢？
7. 女性的定義是什麼？
8. 如何衝破牢籠？

研讀心得/結論紀錄

研讀附件/補充資料

第幾次討論	五	導讀人	
日期		記錄人	
出席成員			
開始時間結束時間			
研討主題	關係		
閱讀材料	世界盡頭的咖啡館		

研讀內容摘要

《世界盡頭的咖啡館》是一本藉由輕鬆簡單的故事探討人生哲學的作品。書中，主角約翰原本過著忙碌但缺乏方向的生活，不覺得生活不好，但總覺得缺了點什麼。某天在因緣際會下他來到了一間名為「世界盡頭的咖啡館」的小店。

藉由與老闆、店員的對話，約翰開始重新思考、檢視自己的人生，並逐漸理解「存在目的」的重要性，以及在找尋人生意義中會遇到的困難。書中認為，人若不知道自己真正想追求的是什麼，就容易陷入機械式的生活，即使每天忙碌也會感到空虛。

研讀意見/討論紀錄

這本書中主要提到了三個問題，分別是你為什麼在這裡？你害怕死亡嗎？你感到滿足嗎？

這次讀書會我們以這三個問題為主軸討論每個人人生的意義，並思考自己目前的生活。

研讀心得/結論紀錄

研讀附件/補充資料

