

國立臺灣師範大學 113 學年度第二學期

補助學生辦理讀書會

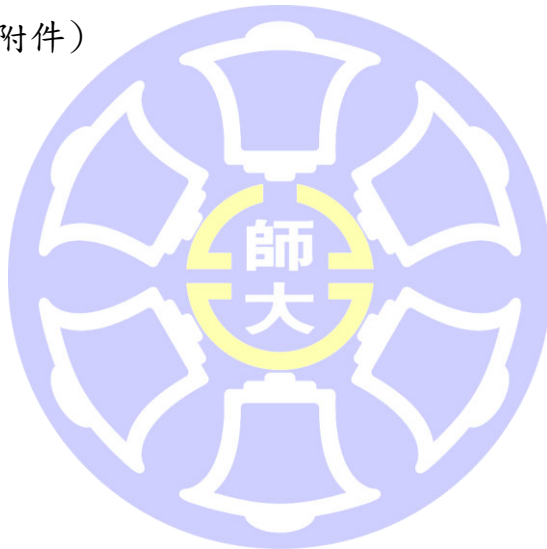
「每次紀錄表暨成果報告」



來一堂「不焦慮」的心理課吧！讀書會

目錄

一、讀書會簡介(期中繳交時需完成)	2
二、讀書會內容(期末繳交時需完成)	3
三、讀書會運作紀實(導讀及討論內容彙整、出席紀錄，請於每次研讀結束後填寫並於期中/末上傳至圖書館 MOODLE 課程平台)	5
四、讀書會活動照片(請盡量讓所有成員入鏡，以記錄共讀歷程，並於期中/期末上傳至圖書館 MOODLE 課程平台)	7
五、讀書會心得或感想(繳交成果報告時，每位成員皆需撰寫 300 字以上整體參與心得或感想)	8
六、附錄(補充說明或附件)	9



一、讀書會簡介

讀書會名稱	來一堂「不焦慮」的心理課吧！
活動期程	自 114 年 3 月 1 日 至 114 年 5 月 15 日 止
申請人（會長）	簡伯任 公民教育與活動領導學系
成員	田斯寧 音樂學系 洪珮筑 國文學系 張佩琪 音樂學系 蕭睿岑 英語學系

二、讀書會內容

活動內容

一、研討主題說明

本次研討主題聚焦於《不焦慮的心理課》一書所探討的「焦慮五大面向」：情緒焦慮、選擇焦慮、成長焦慮、職業焦慮與關係焦慮。現代人面對高度競爭與資訊爆炸的環境，經常感到焦慮與不安。本研討主題旨在透過心理學角度解析這些常見焦慮來源，並學習具體可行的調適策略。藉由討論本書中的理論與實例，參與者能夠更深入地理解個人焦慮的根源，並探索有效的自我對話與行為轉化方式，提升心理韌性與生活適應能力。

二、閱讀材料說明

《不焦慮的心理課》是一本專為現代人設計的心理自助手冊，針對「情緒、選擇、成長、職業、關係」五大焦慮面向進行解析。書中以三十個日常焦慮情境為基礎，提供讀者清楚的心理學解釋與應對策略，幫助讀者自我覺察、練習與焦慮共處、找回內在穩定感。此書結合理論與實務，是個人自我成長與團體心理課程的理想工具。這本書像是一位溫暖的朋友，陪我們走過混亂，找到穩定的力量。

三、運作方式說明

讀書會規劃：以《不焦慮的心理課》為核心

1. 主 題 規 劃

讀書會依據黃揚名、張琳琳所著《不焦慮的心理課》的五大主題，共分為五次進行，依序討論以下議題：

- 情緒焦慮
- 選擇焦慮
- 成長焦慮
- 職業焦慮
- 關係焦慮

2. 導 讀 與 討 論

每次讀書會由一位成員擔任導讀，負責：

- 簡要介紹當次章節重點

- 帶領相關議題的討論
- 設計互動活動
- 分享補充文本，以深化理解

3. 心得與交流

成員可自由分享閱讀心得，將書中觀點與個人經驗結合，透過交流：

- 激發新觀點
- 統整議題理解
- 促進開放、自由的討論氛圍

4. 文字紀錄

每次由不同成員輪流紀錄，內容包含：

- 導讀者介紹重點
 - 成員觀點與討論過程
 - 各種互動回應與想法
- 紀錄有助於後續回顧與反思。

三、讀書會運作紀實

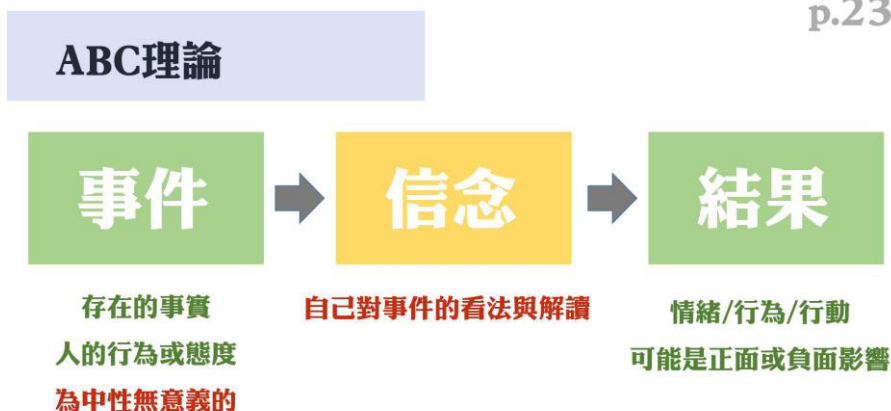
第幾次討論	第一次討論	導讀人	洪珮筑
日期	2025 年 3 月 24 日	記錄人	張佩琪
出席成員	田斯寧、蕭睿岑、簡伯任、張佩琪		
開始時間結束時間		18:38-20:21	
研討主題		我們腦內總部的焦焦在想什麼？——認識情緒焦慮	
閱讀材料		黃揚名、張琳琳《不焦慮的心理課》	
研讀內容摘要			
一、認識情緒			
● 大家對負面情緒的感知，多於正面的情緒。像是難過、緊張……等			
● 什麼是「想法」，什麼是「情緒」？			
○ 想法：對人事物的評價和看法。常以句子表達。如覺得今天不被尊重，覺得今天很幸運。			
○ 情緒：心裡面的感受、感覺。常以情緒詞彙（形容詞）來表達。			
○ 這樣的概念可以讓我們在了解自己的時候更加清楚：這究竟是想法，還是情緒的投射？			
● 情緒顆粒度：為一個人區分並識別自己具體感受的能力。表現在情緒詞彙的豐富			

性，為情商的基礎、管理情緒的前提。當情緒詞彙疲乏，容易無法精準表達感受。而如何擴展情緒顆粒度？可以練習識別與描述細微情緒

- 使用情緒日記（手機 app "moodpress"，可以以輕鬆簡單的方式，記錄自己每天的心情），
- 探索不同語言的情緒詞彙。例如：台語。光是台語就有很多我們平常沒想過的詞彙，像齷齪 ak-tsak、礙虐 gāi-gioh、兇狂 hiong-kōng、規腹火 kui-pak-hué、感心 tsheh-sim、驚見笑 kiann-kian-siau 等。
- 情緒有一些對應的常見反應。不過，情緒的反應並非一成不變。
 - 喜：微笑、眯眼。怒：皺眉、大罵。哀：流淚、癟嘴。樂：拍手、大笑。
- 文字裡的情緒：[emoji 情感分析](#)。
- 情緒是從何而來的呢？
 - 大家可能會覺得事件觸發情緒；但事實上，情緒是來自對事件的解讀，產生了信念，才導致了最終的情緒。
 - 情緒並非是與生俱來或被動引發的，而是由大腦所創造的。

二、關於焦慮

- 焦慮是很多情緒中的一種。
- 焦慮程度與人們的表現是有相關的。在「最佳焦慮程度」的時候，會有「最佳表現」。屆時，焦慮將是充滿創造力與建設的不適。
- 但焦慮也不全然只有好的影響；它可能會導致消極影響。常見的消極影響有：自我懷疑、引發新焦慮、影響身心、關係受挫、停滯不前、封閉自我等。
- ABC 理論：事件和結果，其實並不必然完全相關；而是仰仗著自己對事件的看法與解讀。
- 五秒法則：是一種緩解焦慮的方式。倒數五秒脫離焦慮與懷疑的狀態，從懷疑到行動（拖延症患者也適用）。



圖／ABC 理論簡報圖

三、自我懷疑與冒牌者心理

- 冒牌頂替症候群：將成功原因歸於外部環境，認為自己不配擁有成就及肯定。

- 越是有高成就的人，越容易有這種問題
- 練習和自己相處－故事思維
 - 演員心態→觀眾心態
 - 假設我現在是X X X，那我會怎麼做呢？
- 練習和自己相處－自我肯定
 - 如果要拿三個形容詞來形容你自己，這三個形容詞會是什麼？
 - 做什麼事情的時候，你最能夠感到快樂、自在、表現得最好？
 - 你有哪些獨特的優點，並且如何運用他們？
 - 將自己的故事說清楚的練習，發現自己的亮點，自我肯定

四、情緒穩定的大人模樣

- 情緒穩定的大人，意即：保持情緒平穩的能力、抑制衝動的能力、對情緒有清晰的認識、能夠化解自己的情緒。
- 我們對情緒穩定經常有**錯誤認知**：如沒有情緒、絕對理性、壓抑情緒（沒有外顯地表露情緒）
- 如何處理情緒與焦慮：使用 3W2O 的方法。
 - What：我怎麼了？我有什麼情緒？**判斷自己處於何種情緒中**
 - Why：原因是什麼？發生了什麼事？**找出引發情緒的原因，客觀陳述**
 - Wish：我的需求和想達成的目標是什麼？**擬定達成的目標，降低焦慮**
 - How：我該怎麼做，下一步行動是什麼？**從情緒到行動**
 - Outcome：最後的結果是什麼？**對成果進行總結**

p.64

如何處理情緒與焦慮-3W2O



圖／如何處理情緒與焦慮 - 3W2O 簡報內容

研讀意見/討論紀錄

一、今天的心情如何？

近期，隨著學期進入期中考週，成員們普遍感受到學業與事務的壓力。佩琪因課業繁忙而感到疲憊；斯寧則面臨許多待處理的事項，工作量較大。伯任的狀況較為平穩，未有

特別的起伏；然而，睿岑因系上即將考試，壓力較大，加上最近生活繁忙，生心理皆感到疲累。珮筑則是這幾天不幸這關鍵時刻感冒，身體狀況受到影響。

以下為成員分享内容之列點紀錄：

- 佩琪：有點傻裡傻氣的感覺。剛剛下午去臺大上課，課程的內容跟沖繩的歷史有關，有點難，覺得好累；不過現在要跟大家第一次讀書會，有點緊張！
- 斯寧：最近事情很多，有點焦慮！
- 伯任：普通。心情很「正常」。
- 睿岑：擔心。系上快要期中了，加上最近事情很多，不論是生理還是心理都蠻累的。
- 珮筑：在這種關鍵時刻，竟然感冒了！

二、世界上有哪些情緒呢？

珮筑讓大家填寫 Slido 互動系統，一人填入十種不同的情緒的形容詞，一同感受情緒的多樣性。最多人填寫的形容詞為「焦慮」、「生氣」、「難過」以及「開心」。從結果中，我們也能看見，大家普遍想到的都是「負面」的情緒詞彙。



圖／Slido 互動系統填答結果

三、情緒所對應的反應

如果你有這個情緒，你會有什麼樣的反應呢？各種情緒所對應的反應會有那些呢？珮筑舉出「喜」、「怒」、「哀」及「樂」四種常見的情緒，請大家依序分享。

睿岑認為，「喜」可以從步伐的輕快和臉上的笑容看出來，而珮筑則補充，「喜」的開心程度比「樂」稍微低一些。「怒」的表現因人而異，有人會碎碎念，有人則選擇沉默，但通常能從表情上察覺出來，珮筑進一步描述，可能會皺眉或大罵。「哀」則是即使身處歡樂場合，在安靜時仍會浮現無法掩藏的悲傷，或是躲在角落嘆氣，而珮筑補充，流淚與癢嘴也是常見的表現方式。「樂」則帶有更強烈的外顯情緒，佩琪形容它是一種由外而內的開心；珮筑補充說，可能會透過拍手、大笑等方式表達，同意它通常受到外在事物的影響較大。

以下為成員分享内容之列點紀錄：

- 喜（睿岑分享）：可能走路的時候步伐輕快、臉上會有笑容。

- 珮筑補充：我覺得「喜」的開心程度略小於樂。
- 怒（伯任分享）：每個人的反應可能不太一樣。可能有人會碎碎念，也有人是不太講話，總之可以從表情上看得出來。
 - 珮筑補充：皺眉、大罵。
- 哀（斯寧分享）：就算是在很開心的場合，但在安靜的時候，還是會浮現無法掩藏的哀傷的感覺。也有可能躲躲在牆角偷偷嘆氣。
 - 珮筑補充：流淚、癆嘴。
- 樂（佩琪分享）：比起喜，更像是由外而內的開心感覺。
 - 珮筑補充：可能是拍手、大笑，這種比較受到外部的事物所影響的喜悅。

四、你是如何處理你的焦慮？

面對焦慮時，大家各有不同的舒壓方式。珮筑會透過吃甜點、吃水果，或購物來轉移注意力。斯寧則習慣散步或寫日記，藉此整理情緒。伯任喜歡逛書店或去動物園。睿岑會與身邊的人分享自己的焦慮來源，若難以言述，則會選擇做自己喜歡的事來緩解。佩琪則認為，洗澡是夜晚舒緩焦慮的有效方式。此外，她分享了自己在煩惱家教課程時，剛好去看了重新上映的《風之谷》，電影中描繪的世界即將毀滅，讓她頓時覺得自己的困擾其實微不足道，從而釋懷不少。

以下為成員分享内容之列點紀錄：

- 珮筑：我會吃甜點！或是吃水果。也有可能去買東西，像是買衣服，會花錢的行為。
- 斯寧：我會去走一走，或是寫日記梳理自己的情緒。
- 伯任：我會去逛書店，或是去動物園。
- 睿岑：我可能會跟身旁的人說自己為什麼會焦慮。但如果是無法言述的焦慮的話，可能會做一些自己喜欢的事情。
- 佩琪：如果是晚上的話，我覺得洗澡可以很大部分地緩解焦慮！還有，前陣子不是《風之谷》重新上映嗎？那天我剛經歷了一場學生很不配合的家教，還很煩惱下次上課該怎麼辦，結果去看電影——那齣電影是在講快一個毀滅的世界——我就覺得自己的煩惱根本只是芝麻點大的事。

五、你也有過「冒牌頂替症候群」嗎？

在討論「冒牌頂替症候群」時，大家分享了各自的經歷與感受。斯寧剛進師大時，曾因覺得自己不夠格而焦慮許久，但隨著時間過去，這種感覺逐漸淡化。佩琪也有相似的經驗，尤其在音樂系這樣競爭激烈的環境下，曾因術科成績較弱而懷疑自己的能力。珮筑則提到，自己是透過繁星入學，與多數來自明星高中的同學相比，曾覺得自己像是「落人一等」，但後來發現大家的程度並沒有想像中差距那麼大，逐漸適應了環境。睿岑則因英語系的面試排名較後，剛進來時也有強烈的冒牌者症候群，但在鼓勵型的學習環境下，慢慢建立了自信。

伯任分享了一個有趣的觀點，認為老師的態度會影響學生的表現，當學生被以「優秀」的標準對待時，往往也會有更好的表現。佩琪也補充，在她參加的合唱團中，老師們會刻意稱讚學生的學習能力，以營造積極的學習氛圍，這種方式已經成為共識。

以下為成員分享内容之列點紀錄：

- 斯寧：剛上師大的時候，覺得自己不配來這所學校，因此焦慮了很久。但是讀到現在有好很多了，比較習慣這種感覺了。
- 佩琪：我和斯寧一樣。師大的音樂系算是臺灣音樂系的並列第一志願。我們是看音樂的術科和學科

考試進來的，我自己是學科比較好的人，高中的時候術科在班上吊車尾，就常常覺得自己不配進來這所學校。

- **珮筑**：考大學這件事我也有感觸。我是繁星進來的，高中唸的是香山高中。考試入學的其他同學，他們都是來自竹中竹女，所以當他們問到我是哪個學校來的時候，我常常有落人一等的感覺。就會說我是社區高中、很偏僻、大家都不認識之類的。不過現在有比較適應這種感覺了，畢竟大家都唸同一所大學，程度也沒有差太多！
- **睿岑**：我也是個人申請進來的。剛開始進來的時候也有很嚴重的冒牌者症候群。因為英語系的面試是很有技巧的。但是我覺得我面試的時候回答不是很好，導致我的排名是候補的很後面——也導致我剛進來的時候，經常覺得自己很失敗。不過現在的狀況有漸漸在改善，因為師大英語系真的是很棒的學習環境，教授們非常鼓勵我們！
- **伯任**：我有聽過一個說法，就是說老師對於學生所展現的態度，也會影響到學生的表現。應該說，如果學校跟老師說這班的小朋友特別突出，那老師就會用對待優秀小朋友的方式去對待他們，那通常小朋友的表現會比較好；而如果學校跟老師說這班的小朋友很普通，老師就用對普通小朋友的態度去對待，小朋友的表現可能也只有普通而已。老師用不同的態度面對小朋友，會導致不同的結果！
- **佩琪**：這件事我有感覺！我在外面的合唱團，有時候在學期開始前或夏令營開始前，會有一場共識會。老師們通常會強調「要盡量稱讚學生，說他們學得很快」、「其他地方的學生要花兩個小時才能學起來的東西，你們居然只花了十分鐘就學會了，太厲害了吧」之類的。這已經成為一種教學的「共識」了！

六、情緒穩定的大人模樣

大家對「情緒穩定」的定義各有不同的看法。珮筑先問大家是否認為自己是情緒穩定的人，結果沒有人點頭。接著，大家開始討論「情緒穩定的大人」應該是什麼樣子。

佩琪覺得社會對這個詞有刻板印象，認為情緒穩定的人就是無論遇到什麼事都淡然處之，但她提出「穩定」其實可以包含「穩定的開心」或「穩定的沮喪」。伯任則形容情緒穩定讓他想到水豚君，那種不論發生什麼事都很淡定的形象。睿岑表示，雖然不覺得自己情緒穩定，但身邊的人常形容他是可靠的人，讓人願意訴說煩惱，或是覺得他能夠平穩地給出建議。斯寧則分享他曾讀過的文章，認為情緒穩定並不等於理性處事，而是指人們面對問題時，能夠以適當的方式處理自己的情緒。最後，珮筑總結，情緒穩定的關鍵在於清楚了解自己的情緒，並找到正當的管道去抒發，而不是單純壓抑或忽視情緒。

以下為成員分享内容之列點紀錄：

- **佩琪**：我覺得大家對於「情緒穩定」這個詞有個刻板印象吧！就是遇到什麼事情都泰然自若、淡然處之的那種感覺。但是所謂「穩定」，不也有穩定的開心、穩定的沮喪之分嗎？
- **伯任**：情緒穩定這個詞會讓我想到水豚君。不管發生什麼事情都很淡定，這樣的形象。
- **睿岑**：我雖然不覺得自己是一個情緒穩定的人，但經常被其他人這樣形容。他們會說「感覺好像可以把煩惱都跟你說」，還有我可以從很平穩的角度去給他人意見。應該就是一種讓人想要依靠，可靠的感覺。
- **斯寧**：我之前看過一個文章，大家都覺得情緒穩定就是都很理性地對待事情的感覺。但是其實真正的情緒穩定，應該是你面對事情的時候，處理情緒的方式是什麼。
- **珮筑**：對，情緒穩定就是能夠明確了解自己的情緒，並且要有正當的管道去發洩。

七、如何處理情緒與焦慮 - 3W20

成員們各自分享了將自己近期的經驗套用在 3W20 方法的實例。珮筑談到在課堂上被

雷組員干擾，影響她聽課的情緒，因此希望對方能更有組織地詢問問題，並計劃在下次相遇時試著與他溝通。斯寧則分享自己在練琴時會聯想到不愉快的經歷與惡夢，透過提醒自己「現在是安全的」來調整心態，並希望能在未來遇到類似情況時繼續使用這個方法。睿岑談到自己在系上負責美宣工作時，經常面臨溝通不清導致的反覆修改，讓她感到煩躁，因此決定改進工作流程，請對方提供初步手繪概念，以減少不必要的修正。伯任認為透過紙筆寫下焦慮的來源，幫助自己理性分析問題，減少不必要的擔憂。佩琪分享了自己面對一名不配合的學生時的挫折，她回憶自己童年的經驗，意識到小朋友可能需要「台階下」，因此改變了授課方式，以遊戲的方式引導學生，成功與他建立了更好的互動。她也提到，情緒與行動的調整不一定是一個單一結果，而是一個持續調整的過程。

以下為成員分享内容之列點紀錄：

- **佩筑**：那我先舉例好了。我之前遇到雷組員的時候，覺得心情很煩躁。他都搞不清楚狀況，一直要問我東西。但他問我事情的時候，我就沒有辦法聽清楚老師在講什麼了！
 - What：覺得心情很煩躁。
 - Why：我還沒有了解老師的問題，他一直問我問題，會打擾我上課。
 - Wish：這個目標還沒有達成，因為我下週才會再見到他。那我覺得應該是希望他可以聽完老師的指示之後，看完別人操作之後再詢問我。
 - How & Outcome：因為還沒有行動，所以下週見到他的時候我會嘗試，之後再跟大家分享我的心得。
- **斯寧**：我昨天的事可以運用這樣的方法。我發現我練琴的時候，很容易想到一些不開心的事情。我前陣子一直在做惡夢，所以當時一直想到惡夢和自己現實的連結。
 - What：覺得心情很糟糕。
 - Why：在練琴的時候一直想起最近一直困擾的惡夢。
 - Wish：我自己知道，其實原因和情緒無法接起來——惡夢的這件事情其實傷不了我，是我自己讓它來傷害我的。
 - How：我要告訴自己，不舒服的狀況其實已經消失了，我現在是安全的。
 - Outcome：假設未來還有類似的情形，會說服自己是用一樣的方法去
- **睿岑**：這是前幾天才發生的事情。我是系上的美宣，要跟別人接洽製作文宣圖
 - What：跟別人接洽做圖，被反覆修改，讓我非常煩躁。
 - Why：有時候，接洽的人描述都很模糊，讓我不太好作業；甚至有時候圖都已經做好了，但卻還是要多次溝通修改。對方講都講不清楚，而是想直接看到成品，再由成品修改大的細節。
 - Wish：修改整個做圖的流程。下次會問清楚，像是尺寸、概念。請對方提供一個手繪的概念圖，不好看也沒關係，至少可以掌握對方想要的東西是什麼。
- **伯任**：用紙筆實際寫下焦慮的原因。寫下來之後，可能會發現事情說不定會跟我想得不太一樣——可能也沒那麼嚴重！
- **佩琪**：那就舉我剛剛說過的不配合的學生作為例子。
 - What：他那時候彈琴彈到一半，突然開始很不配合，擺著一張臭臉。我自己會先覺得很挫折，畢竟我的教學經歷還不是很豐富，不知道應該要怎麼處理小朋友的情緒。我覺得可能是自己還不夠有技巧，可以讓小朋友願意跟我談心。
 - Why：雖然猜不到他到底是因為什麼原因而突然不配合，不過我想起自己以前也當過小朋友。也許有時候小朋友的情緒也需要一個台階下——就是明明現在已經不生氣了，但是突然氣消好像又很奇怪。所以這種時候可能不能跟他硬碰硬。
 - Wish：我畢竟下週還是得去面對他、跟他上課。所以我給自己的目標就是至少要能跟他說說話。

- How：用一種比較像在玩的方式，而不是上對下的方式進行「上課」。
- Outcome：那次上課，我先跟他聊了聊剛剛在玩的玩具，再跟他一起探索電鋼琴的音色，最後再悄悄拿出教材跟他一起玩。有成功地跟他說話、上課了。而那次上課大概是距今兩個禮拜前的事，所以我這幾週也還有在持續觀察他的狀況。有時候結果不一定只是一個結果，而是一個持續反覆進行迴圈的過程。

研讀心得/結論紀錄

珮筑說，當初會選擇這個主題，也因為自己是蠻容易情緒焦慮的人。因此，想藉由這個機會，來跟大家聊聊要怎麼舒緩情緒上的壓力。負面情緒是心靈的精神系統，也是提供線索幫助我們表達自己的深層想法。正確的認識與處理焦慮，能使我們成為情緒穩定的人。

在這次的討論中，大家分享了許多關於情緒管理與心理調適的方法。斯寧提到「顯化」的概念，認為將事情寫下來能使其更有可能發生，並且用筆書寫比起打字更能加深記憶。此外，她也推薦大家了解顯化。此外，ABC 理論強調「如何解讀一件事」會影響個人的自我認同，她深有感觸。珮筑則反思，從上學期的讀書會到現在，自己的主持能力有所提升，並分享自己初次接觸 ABC 理論時的震撼，體會到許多事情其實是透過「解讀」形成的，而跳脫既有框架並不容易。睿岑則覺得五秒法則對自己很有幫助，並透過記事本、便利貼等方式記錄待辦事項，來緩解焦慮。伯任形容焦慮如同一隻在滾輪上奔跑的倉鼠，認為有時需要嘗試不同的事物，才能跳脫原本的環境。佩琪則認為，本次討論由珮筑主講十分合適，特別是她分享了台文的情緒詞彙，讓大家對情緒有了更多面向的理解，收穫良多。

以下為成員分享内容之列點紀錄：

- **斯寧**：這有點像是題外話。不過剛剛伯任有提到把情緒寫下來這件事，還有吸引力法則，我覺得很像「顯化」。就是把事情寫下來，會讓事情更有可能發生。而且，實際用筆寫下來，比起打字，有時候不是會讓記憶被深化的感覺嗎？我很喜歡「顯化」，也推薦大家去了解看看。此外，ABC 理論是最重要又實用的理論。「你如何解讀這件事」是真的會改變一個人的自我認同。
- **珮筑**：首先，覺得從上學期的讀書會到今天，自己的主持能力有進步。其他的心得還有，我第一次接觸到 ABC 理論是之前在講座聽到的。當時聽到覺得很震驚，原來還有這種事喔！才了解到說，真的有些事情是透過「解讀」而來的。而有時候要跳脫框架是件很不容易的事。
- **睿岑**：我覺得五秒法則蠻受用的。還有，為了緩解我的焦慮，我有練習把事情都用手機記事本、備忘錄，還有用便利貼寫下來，貼在書桌還有床邊。像這樣把很多自己接下來要做的事情都寫下來，就不會那麼焦慮了。
- **伯任**：打個比方，焦慮很像一隻跑滾輪的倉鼠。有時我們要想辦法去做一些平常沒有在做的事情，跳脫原本的環境，才能擺脫焦慮。
- **佩琪**：我覺得今天的講題給珮筑主講，真的是太適合了！特別是珮筑有跟我們分享台文的情緒詞彙，讓我們又更收穫了不同面向的情緒，我覺得很棒！

研讀附件/補充資料

一、讀書會簡報檔案

洪珮筑。我們腦內總部的焦焦在想什麼？——認識情緒焦慮。

<https://drive.google.com/file/d/1ks7LE0MEgBHwmcFfM->

tgmP1cpRX6BGic/view?usp=sharing。

二、網路資源

EMOJIALL。“😓”意思：汗，流汗黃豆Emoji。<https://www.emojiall.com/zh-hant/emoji/%F0%9F%98%85>。

珮筑分享，國外有人統計大家對於Emoji表情符號的不同看法。從這件事可以顯示出，大家對於特定表現，所連結到的情緒可能是不盡相同的。

Meetype（廖偉玲諮商心理師）。焦慮量表。<https://meetype.com/anxiety-test>。

珮筑讓大家進行焦慮量表，了解自己目前的焦慮程度、在生活的哪個方面的最感壓力。

Womany 女人迷（海苔熊）。搞懂冒牌者症候群！15張圖看冒牌者症候群：你不是不夠好，只是恐懼失敗。<https://womany.net/read/article/13322>。

第幾次討論	第二次討論	導讀人	田斯寧
日期	2025 年 3 月 31 日	記錄人	簡伯任
出席成員	張佩琪、蕭睿岑、洪珮筑		
開始時間結束時間	18:30-20:30		
研討主題	不當天秤座！—離開選擇焦慮		
閱讀材料	黃揚名、張琳琳《不焦慮的心理課》		
研讀內容摘要			
一、 決策三步驟 （一）減少選項：避免決策疲勞，適當精簡選擇能提升決策品質。 → 解法：設定限制條件、尋求專業建議。 （二）仔細比較：評估每個選項的利弊，參考「10 分鐘、10 個月、10 年後」的視角。 → 關鍵：符合個人價值觀，而非追求絕對正確。 （三）管理預期：做完選擇後，不糾結「錯過另一個」。 → 工具：WRAP 決策法（擴大選項、檢驗假設、控制情緒、準備失敗）。 二、 系列要點整理 （一）Lesson 7 如何在複雜體系中做出最佳選擇？ 1. 精簡選項、設定限制，降低大腦負擔。 2. 建構「理想選項」作為比較基準。 3. WRAP 中的「W」：跳脫二選一窠臼，開拓思路。			

(二)Lesson 8 | 如何在不确定性中练就决断力？

1. 認識布里丹效應：選項均好時難以抉擇。
2. 採用「執行意圖」模式思考：以行動取代模糊目標。
3. 接受不確定本就是人生常態，行動中調整。

(三)Lesson 9 | 如何讓自己想到又做到？

1. 理性無法完全控制行為，意志力會消耗（餅乾實驗）。
2. 向外求助：提醒工具、他人幫助。
3. 向內轉化：WOOP 策略具體化執行計畫。

(四)Lesson 10 | 感到迷茫沮喪時，應該怎麼辦？

1. 迷茫來自於自我認識不足＋對外部世界不確定。
2. 接受「機會損失」是選擇的常態。
3. 多做「存在性價值」高的事，重建方向感與意義感。

(五)Lesson 11 | 偏見和謬誤如何欺騙了你？

1. 決策錯誤常因快速直覺與思維偏誤。
2. 方法：慢下來、進行「腦內辯論」、轉換視角。
3. 建立雙系統思考意識（直覺 vs 理性）。

(六)Lesson 12 | 決策失誤感到後悔，怎麼辦？

1. 後悔多源於「反事實思考」：幻想當初選另一條路。
2. 解法：不與「理想想像」比較，練習滿足「足夠好」。
3. 減少社會比較 → 強化個人價值觀為中心的選擇機制。

三、 延伸補充：佛學與心理學的融合觀點

- (一)痛苦源於錯誤解讀現實（事件是中性的，情緒是詮釋）。
- (二)正念與靜坐幫助拉遠與情緒的距離，提升覺察與行動力。
- (三)練習內觀、正念靜坐，從觀察情緒與念頭中找回主控權。

四、 結語總結

- (一)選擇焦慮的核心，不在選錯，而在不願承擔選擇的後果。
- (二)行動勝於完美決策，價值觀決定什麼才是「對的選擇」。
- (三)透過減少選項、覺察偏誤、設立行動計畫與自我對話，能在不確定中逐漸走出方向。

研讀意見/討論紀錄

【組員輪流分享議題】

1. 最近是否有發生「難以抉擇的事情」之組員輪流分享。
2. 有無在生活中遇過「布里丹效應」。
3. 組員給予回饋分享。

研讀心得/結論紀錄

研讀心得/結論紀錄 | 選擇焦慮的本質：不是如何選對，而是如何面對

現代人生活在選項過多的環境中，從日常瑣事到人生大事，每一次選擇都可能引發猶豫與焦慮。人們往往以為只要足夠理性、分析全面，就能做出最正確的決定。然而，閱讀本章節後不難發現，選擇焦慮的根源，並不完全來自於選項本身的難度，而是對於結果不確定性的恐懼與對後悔情緒的逃避。

在決策過程中，「資訊過載」與「選擇太多」常導致心理上的負擔，進而引發決策疲勞。若無法有效簡化選項並設立明確的限制條件，個體容易陷入選擇困境，甚至無法做出決定。良好的決策並不需要完美的答案，而在於是否符合個人價值觀與當下資源條件。

面對不確定性，是決策中不可避免的挑戰。等待絕對確定的資訊，反而會阻礙行動。適量的不確定反而是行動的推力，只要具備基本條件與清晰方向，就應該勇於嘗試。此時，執行意圖的思維能有效縮短「知道」與「做到」之間的距離，把目標轉化為具體行動策略，是克服拖延的有效方法。

許多行為的落差並非出於能力不足，而是意志力的消耗與情緒的干擾。透過外部工具的輔助（如提醒、社會支持）與內部策略（如 WOOP 計畫法），能夠幫助個體更具體地實踐目標，減少行動力不足的困境。

當選擇做出後，另一個常見的心理反應是後悔。後悔有時不是因為選錯，而是因為個體將現實與一個理想化的假設進行比較，產生「反事實思考」。這種比較容易放大機會損失，使人無法接受當前選擇的結果。避免過度與他人比較，學會接受「足夠好」，能有效減少後悔的心理負擔。

此外，偏見與直覺謬誤也是決策常見的陷阱。大腦的自動化反應常在不自覺中影響判斷，透過辯證式思考、自我反問與放慢節奏，有助於提升決策品質。靜坐與正念練習亦可培養個體對當下狀態的覺察，幫助面對情緒、釐清混亂的思緒，回到理性與清明的判斷。

整體而言，做出好決策不在於絕對正確，而在於是否對得起當下的自己與價值選擇。選擇焦慮的解方，從來不是找到「唯一正確的路」，而是練習面對每一條走過的路，並從中看見清晰的方向與內在成長的可能。

研讀附件/補充資料

一、讀書會簡報檔案

不當天秤座！——離開選擇焦慮

https://www.canva.com/design/DAGjF81kjww/r8JC_05YXC1VhX0BMlgrIQ/edit?utm_content=DAGjF81kjww&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

二、補充資料

羅伯·賴特《令人神往的靜坐開悟》

https://www.books.com.tw/products/0010805706?srs1tid=AfmB0opxplhRdtN20d4POAPRfWs0LBUIrcqjzYl_4pd12x0PT5AhpMNH

第幾次討論

第三次討論

導讀人

蕭睿岑

日期	114 年 4 月 21 日	記錄人	洪珮筑
出席成員	珮筑、睿岑、佩琪、斯寧、伯任		
開始時間結束時間	06：35-20：35		
研討主題	成長焦慮 徬徨少年少女的內心獨白與追尋自我的旅程—如何面對成長中的焦慮		
閱讀材料	黃揚名、張琳琳《不焦慮的心理課》		
研讀內容摘要			
一、你也被社會時鐘所困住嗎？ 1. 自設人生進制，活在自己的時區-以三浦摺紙法為例說明自我時區的概念。 2. 拓展眼界，多和異類為伍-尋找和自己一樣不走尋常路的朋友給予建議。 二、你離找到真正的自己還有多遠？ 1. 心理社會發展理論-在人生各階段有不同的任務形成自我認同，若沒有在該階段完成任務，可能會產生自我認同的危機。以《腦筋急轉彎 2》的例子為例。 2. 自我認同的狀態-他主定向型/認同迷失型/延期末定型/認同達成型。 3. 多跨界、多嘗試-例如 gap year，但台灣比較沒有這樣的風氣。寒暑假也可以是一個嘗試的機會，嘗試參加營隊等確認自己的目標。 4. 接納現在的自己，持續探索可能的自己-避免將自己侷限在框架中，終身學習。 三、撕下標籤，你的人生你說了算 1. 當標籤成為一種日常-標籤會給人暗示的作用，對自我認同有雙面刃的效果。多給自己一些正向的標籤，撕下自己的負面標籤。 四、內向的人，如何活在人人皆主播的年代？(存疑) 1. 內向外向只是傾向，文中提到的方案其實適合全部的人使用。 2. 利用優勢的力量-佈置抽離區，找到自己一個能夠感到放鬆的地方。 3. 正視並嘗試克服劣勢-事前推演、接受自己的焦慮、鼓勵自己大膽嘗試。 五、別用無效的努力遮蓋你的懶惰 1. 假忙碌是一種懶惰的表現-透過回顧目標、評估結果、分析原因、總結經驗來確認自己是否在假忙碌的狀態。 六、如何脫離生活中的重重困難 1. 習得性無助感-能夠透過訓練耐挫力避免自己陷入習得無助，避免自己對事物馬上下定論，並且建立自己的支援系統，尋找支持與幫助。 七、結論 避免和別人做比較，發現自己的長處，保持正面心情，就是面對成長焦慮的最佳武器。			
研讀意見/討論紀錄			

問題一：分享有沒有因為已經幾歲了，卻還沒……而感到焦慮？

斯寧：可能會常常被問到是否有對象。

睿岑：可能會看到有些厲害的畫師，覺得自己不知道在做什麼。

佩琪：畢業後發現自己應該要更像大人一些。

問題二：分享自己是否經歷過或正在經歷認同危機？你認為現今和過去的狀態是哪種認同類型？

斯寧：(補充)認同達成型的另種翻譯，對自己的職業和意識形態有明確的決定。

睿岑：我覺得自己在高三的時候最迷茫，但走一步算一步，現在發現蠻喜歡現在的生活。

佩琪：(補充)可能在台灣的社會會很鼓勵找自己的志向，環境的影響會深化我們找不到方向的認同迷失恐懼。「尋找自己做得來的事，而不是自己想做的事」。

珮筑：我覺得自己正在延期未定期，現階段面臨很多選擇，但船到橋頭自然直。

伯任：我會先確定人生方向，這樣可以減少不必要的迷茫。

問題三：有什麼利用優勢或克服劣勢的方法？

斯寧：自己的抽離區在廁所，可以在廁所思考、感到安心。

睿岑：放棄自己的無效社交，放心思在自己在意的人，也能讓自己的生活較為順利。

佩琪：在路上騎單車。

珮筑：在報告的過程中，可以透過逐字稿或按簡報脈絡進行講述，克服自己上台的劣勢。

伯任：自己的抽離區是動物園，在動物園可以走一走、思考決定。

研讀心得/結論紀錄

睿岑在準備時就想到電影《辣妹過招》可以做為題材，而自己比較有共鳴的部分則是標籤現象的部分，回想起自己過去的經驗與改變，和自己撕下標籤的過程。

以下為成員分享内容之列點紀錄：

斯寧：有段時間不想接受自己成為大人，在思考過後逐漸接受自己的狀態。

佩琪：自己在閱讀時也對標籤現象比較有想法與共鳴，可以做為自己過去的回顧。

珮筑：自己也想到過去被貼上賢慧的標籤，因此感到困擾，延伸到社會的刻板印象。

伯任：有時關心的話語可能也只是話題的來源，這樣的焦慮也許是來自於自己的期待，或許能夠建立自己的時區來克服。過去的負面標籤也可能影響到自己，但現在回去重新解讀或許並非這樣的意思，感受到標籤的影響力。

研讀附件/補充資料

電影《辣妹過招》-面對成長焦慮與自我認同

第幾次討論	第四次討論	導讀人	簡伯任
日期	114 年 4 月 24 日	記錄人	蕭睿岑
出席成員	田斯寧、蕭睿岑、洪珮筑、張佩琪		

開始時間結束時間	6:30 – 8:21
研討主題	關係焦慮—— 如何面對人際關係當中的焦慮！
閱讀材料	黃揚名、張琳琳《不焦慮的心理課》
研讀內容摘要	
一、無論單身或結婚，幸福都不依賴別人 1. 美國學者李察·盧卡斯：幸福感是短暫的（蜜月期效應）。 2. 哈佛大學羅伯特·沃丁格：健康有愛的新密關係可以增加人生幸福感與價值感。 3. 令自己成長的方式： a. 培養個人興趣 b. 從事喜愛的工作 c. 充電學習 4. 六弄咖啡館片段欣賞：片段展現男女主角對於未來看法的不同。女主角想要學習英文，並且覺得男友也應該好好學習英文，兩人一起到西雅圖旅遊；男主角則表示不理解，不懂為什麼要出國。女主角因此表示不滿，說男友不上進。 二、如何收穫更有品質的親密關係 1. 關係焦慮從哪裡來？ a. 焦慮源自過往經歷 b. 兒時發展形成的依附關係：爸爸媽媽感情問題過渡到孩子身上，影響未來感情觀。 c. 講者舉例：在超過正常的時間段不回覆自己的訊息（三天以上），有些人就會根據過往經歷產生負面解讀。 2. 兒時發展的依附關係 a. 安全型依附 b. 不安全依附——迴避型 c. 不安全依附——矛盾型 3. 要如何緩解這種類型的焦慮？ a. 自我合理化 b. 換位思考 三、如何跨世代順暢溝通？ 1. 溝通時的三大障礙 a. 溝通時缺乏傾聽——說話時雙方都沒有認真聽 b. 控訴式表達——控訴式表達出現摩擦：：舉例親子間上對下的溝通，長期以來造成關係惡化，造成隔閡 c. 代間溝通（不一定與年齡有關）——不理解彼此需求：下一代可能無法理解我們戴口罩的心理上的需求 1. 解決方式	

- a. 尊重放在第一位
- b. 先講情在講理：說服孩子出門穿外套，與其說「出門還不穿外套，想被冷死啊」不如說「外面冷，記得穿外套做好保暖」。

四、成年人的感情如何維繫？

1. 朋友的四大類型
 - a. 陪伴型
 - b. 合作型
 - c. 導師型
 - d. 連結型
2. 當朋友們走上分歧路要怎麼辦？
 - a. 認知到你們本就是不同階段的朋友，不執著，好好說再見
 - b. 努力聯繫與朋友的感情：容器理論＝定期做一些聯繫感情的事
3. 如何在社會比較中優雅勝出
 - a. 上行比較：跟比自己好的人比較
 - b. 下行比較：跟比自己爛的人比較

五、學會跟自己相處

1. 前提：你是一個可以獨處的人嗎？
2. 獨處的種類差異：
 - a. 自願獨處
 - b. 被迫獨處

研讀意見/討論紀錄

討論一：看完六弄咖啡館的片段，如果你是劇中的男生，遇到另一半如同劇中的反應，你會如何處理？

佩琪：會覺得被擅自放在了別人的規劃中，因此感到錯愕，不被尊重。如果是在雙方沒有討論過的情況下，會感覺被當作附屬品，覺得女方話中帶刺。

伯任：重點是要互相溝通。

珮筑：若事先知道會詢問女生的計畫、意願。若事先不知道會無法理解，覺得錯愕。

斯寧：會覺得不被尊重，但若事先溝通會考慮放入計畫中，看看能不能遠距離。

討論二：看完六弄咖啡館的片段，如果你是劇中的女生，又會如何面對？

伯任：兩人應彼此尊重，一起相互成長。

斯寧：尊重另一半，需要權衡。

討論三：如果曖昧對象或另一半超過合理時間未回訊息，會焦慮嗎？如何緩解。

睿岑：基於對這個人的了解。會換位思考，我有時候都會懶得回覆了，更何況別人？

珮筑：也是基於對這個人的理解。會火大，會放生他。若非重要的事就覺得沒關係。

斯寧：若一天以上沒回，反而會擔心對方出事。一天內的話會有點抓狂，但也會學著換位思考。

佩琪：前男友不愛用手機，有時會超過一天不回訊息。追他時會焦慮。會開始對自己說話，但也會換位思考，需要理解對方回訊頻率。

討論四：跟過往高中朋友如何聯繫友情？

佩琪：會約出來吃飯，但逐漸感到漸行漸遠，相處越來越尷尬。

珮筑：和一群高中朋友會約出來玩，很常會缺人、被放鴿子。連拍畢業照都約不出來。感到漸行漸遠。一方面感覺是自己在勉強他人。另一方面又覺得不揪出來會漸行漸遠。

斯寧：個性改變，跟以前一樣的方式互動很快沒話說（互相損來損去）。覺得很難真的好好說再見，容易跟過往朋友逐漸疏遠。

睿岑：會定期聯絡，也會相約去一些對方會有興趣的活動。

討論五：過往有沒有跟別人比較的經歷？現在會不會覺得很荒謬？

斯寧：從小就比同齡人長很高，個性又不太合群，很常會不敢做其他同齡人做的事情（不敢坐上遊樂設施）。加上眉毛粗，常被取笑。但長大覺得這些都是值得感到驕傲的特徵。

睿岑：國中時周圍都是家境富裕的朋友，因此產生嚴重的必較心理。現在覺得這些想法其實是受到環境影響，我其實並沒有真的這麼想。

珮筑：小時候和朋友家境差很多，他常常會和自己分享新玩具。會覺得他好像在炫耀，而自己總沒有拿得出手的東西。玩得高興的同時又覺得這個快樂是別人施捨給自己的。但現在覺得快樂是自己的，不是別人給的，別人可能也不是故意炫耀。

伯任：國小五年級時，班上第二名的同學為了競爭班級排名，每天主動帶漫畫來學校給第三名同學看。但現在覺得小學時的成績或許沒有當初想像中那麼重要。

佩琪：與哥哥相差兩年。媽媽可以在家帶哥哥到小五，卻只帶自己到小三就回去工作了，因此覺得內心不平衡。現在回想覺得媽媽當時也並不是刻意差別對待。

研讀心得/結論紀錄

伯任：人之所以會有煩惱，有很大一部分原因是來自於人際關係的互動，至於為何以上的人際關係會產生煩惱，我認為有很大一部分原因來自於雙方對於這段關係有不同認知所造

成，舉例來說，父母在子女長大後，仍然以對待孩子的方式對待他們，此時雙方就對於這段親情關係有不同的認知。

以下為成員分享内容之列點紀錄：

斯寧：有我覺得關係其實最重要的就是互相尊重和溝通，要是缺乏這兩個要素，無論是世代之間或是親密關係中都可能產生不必要的爭吵與壓力。

佩琪：我很喜歡伯任將章節精簡成同一脈絡的導讀方式，不僅淺顯易懂，也透過舉出生活化的例子及討論，使我們能更加了解書籍內容。

從家人、朋友到伴侶，關係焦慮彷彿是我們讀書會來自不同背景的夥伴的一大交點：每個人在不同階段都曾遇過相似的處境。然而，習慣了向外看的我們，更容易忽視自己與自己「關係」的維持：學會高品質的獨處、與自己對話，也是人生中的重要課題——這是我在此次讀書會中學習到最印象深刻的一環。

珮筑：關係焦慮是人生中不可避免會遇到的煩惱，透過這次的讀書會，從親情、愛情與友情三面向切入討論，和讀書會成員一起討論如何改善或面對關係焦慮，以及反思如何在這樣的焦慮中溝通與自處，我也不禁反思自己面對這些關係的態度和應對方式，期許自己透過這次的讀書會，對關係焦慮有更深入的覺察與了解。

睿岑：雖然我是一個享受獨處的人，但我也很常產生關係方面的焦慮。我認為伯任在這次讀書會中提出的討論對我來說是一個很好的反思機會。同時，我也可以根據別人的分享了解我並不是一個人，大家其實多多少少都會產生這種不平衡的比較心理與不安全感。透過聆聽大家的經驗與感想，我學習到了許多面對關係焦慮時更好的面對與解決方式，也對這種情緒有了更加全面的認識。

研讀附件/補充資料

第幾次討論	第五次討論	導讀人	張佩琪
日期	114 年 04 月 28 日	記錄人	田斯寧
出席成員	田斯寧、蕭睿岑、洪珮筑、簡伯任		
開始時間結束時間	6:30-8:30		
研討主題	職業焦慮——迷惘困惑、不想上班、喘不過氣 (篇名待補)		
閱讀材料	黃揚名、張琳琳《不焦慮的心理課》		
研讀內容摘要			
【姜醫師的文章心得（會前閱讀）】			
斯寧：最有感觸的是現在碎片化的訊息接收，例如連短影片現在都有快轉鍵，就讓人覺得這個或許就是大時代的趨勢，有點不勝唏噓			
睿岑：讀的時候就覺得很像是在成長焦慮時有做過的主題，最有感觸的地方是：其實你會迷茫就說明你在乎			

珮筑：很像現在國高中生會有的反應，在閒暇時間都不知道自己要做什麼，或許是我未來在教學現場會遇到的

伯任：迷惘都是正常狀況，迷惘時還是需要靜下心想一想未來應該怎麼做。雖然我不能接受迷惘的狀態，因為我會很想知道自己的方向應該去哪

佩琪：

Q：說到職業焦慮，你最先想到的是什麼

睿岑：有點像珮筑說的，英語系畢業只能去當英語老師、外商。我對於進入新階段是有恐懼的，雖然我才大二，但現在就會想「我未來真的要當老師嗎？還是先多接觸各個類型的工作」

珮筑：國文系的未來可能無法養活自己，如果考不上老師，未來還有別的出路嗎？

斯寧：(補述)(職業焦慮來自不知道付出可不可以得到回報)

伯任：實際工作之後，職場上的焦慮會來自於很多現實面遇到的問題。

職業設計：

1. 靜下心提升你的工作能力
 - a. 喜歡你要做的事，而非做你喜歡的事
2. 找到核心能力，發揮優勢
 - a. 利用八二法則提升自己：花八十趴的時間在工作上，二十趴在生活上（平衡）

Q：覺得自己的核心能力是什麼？

睿岑：很有責任感、對語言比較敏感（語言天賦高）

珮筑：有創意，規劃能力不錯

伯任：擅長歷史、政治之類的科目

佩琪：擅長分析樂曲

斯寧：跳躍性思考（創意性）、可以一心多用

【面向未來，創作工作而非尋找工作】

中年危機：在中年轉職並不是這麼需要焦慮的是，可以把換工作當成人生第二春。例如我們可以在工作之餘，結合自己的核心能力，提造規劃下一段職業建立兼職選擇組合，幫自己打造一份兼職。

【不想工作，如何拯救職業疲勞】

社會學家 Christina 認為嚴重的職業倦怠：情緒衰竭、去人性化、成就感很低

解決方法：

1. 每天做些微改變，用創新沖淡「老牛推磨」
 - a. 行動上的改變：用不一樣的工作法幾覺工作的無聊感
 - b. 心態上的改變：用不一樣的心態去面對負面的想法
2. 三明治工作法

Q：有感受到職業倦怠嗎？

睿岑：不斷地做小組報告很心累。我的解決方案：把簡報做精美一點

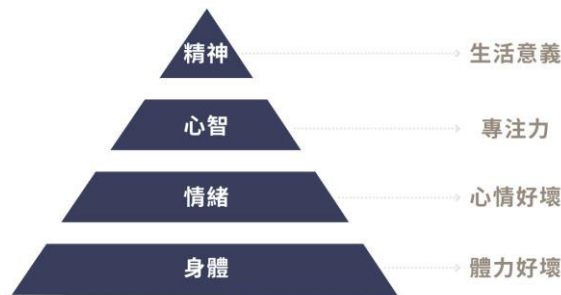
珮筑：我在學校的主計室上班，必須要一直做重複的工作，剛開始覺得很開心，工作很輕鬆，但到後面就開始覺得很無聊。我的解決方案：細看傳票內容，找到有趣的部分

佩琪：最重要的是在無聊的事中找到有趣的事！

【遠離職場「喪星人」，做好能量管理】

04 職業焦慮

能量管理金字塔



能量管理金字塔：

睿岑：這讓我想到馬斯洛的需求金字塔，我把身體處挖了一點補到精神處

珮筑：這讓我想到《孟子·告子下》「天將降大任於斯人也」的課文

佩琪：我也很常身體很想睡時，往往都會連帶到我的心情也會跟著不好

斯寧：做文書工作時常需要做重複的校對工作，我覺得很沒有意義，影響到我的前三個層面，但沒有影響到我的體力

情緒的開源節流：

開源（增加能量）：飲食健康、適量運動

節流：減少能量損耗（利用 2w2o），拜託虛無感

【所謂捷徑，是在自己擅長的領域做的極致】

心理師成長法：

1. 若你是「學習者」，可以如何提升自己
2. 若你是「實踐者」，還需要實踐的過程中如何提升
3. 若你是「大師」，可以提供給人什麼幫助

Q：覺得自己是哪個階段

珮筑：我認為是更多是同時進行的，像是學習者與實踐者，例如我在寫教案時該會發現自己的不足，就會從實踐者再回到學習者。我想提問伯任：在當律師的過程中，有什麼進修的規範或機會嗎？

伯任：有規定每年的進修時數要多少。

【生活與工作的平衡】

1. 把時間單位拉長，在一段時間內去實現這個平衡
2. 不要求事事完美，給自己做減法，把每個階段中最重要的任務完成即可
3. 階段性調整重心：根據自己階段性的人生目標，交替作出讓步

Q：你覺得「生活與工作的平衡」具備了什麼要素

珮筑：下班之後還有心力和時間做自己喜歡的事

斯寧：不把工作帶回家，生活和工作要有心智與實際場域上的明確劃分

伯任：生活與工作兩者之間必須平衡，另外，如果選擇自己有興趣的工作，有時候生活與工作的界線就沒那麼截然區分，因為工作本身也是興趣之所在。

佩琪：我認為需要刻意把生活加到行程表

Q：覺得自己有做好生活與工作的平衡嗎？

睿岑：沒有，我都把事情拖到最後，所以常常必須一直工作

珮筑：沒有

伯任：我覺得自己慢慢走向平衡當中！

佩琪：沒有

斯寧：我比較會自娛娛人，會邊工作邊休息，例如邊做事邊唱歌

Q：有想分享自己的「階段性調整重心」嗎

佩琪：進到研究所後重新思考自己在這個階段應該做什麼事，與在大學時完成了什麼事，覺得自己現在關注的面向更廣而且不一樣。

珮筑：我覺得握正處於探索的階段，未來考試應該就很難有時間有時間發掘新興趣

睿岑：我最近養成早上晚上各看一次郵件的習慣，發現學校助理天天都會整理一些很有用的活動傳郵件給我們，我也因此聽了很多講座，也從中得到很有用的知識

【你是如何管理時間的呢？】

珮筑：先處理完要事，再把瑣事塞進去。但我只擅長短期的時間管理，長期的不太會

佩琪：人類在設長期目標會低估自己，但在設短期目標時會高估自己

睿岑：我不擅長做長時間的時間管理，打在行事曆上還是不夠，所以我會寫在便條紙上

伯任：我以前也多用紙本，目前則是使用 google 內建的行事曆。

斯寧：行事曆、提醒事項與實體手帳混著用，比較忙的時候才會用實體手帳，而提醒事項單純來記錄瑣事提醒

佩琪：我都用 timetree 來記錄我的行程，除了這個之外，我還有 notion 管理，外加還有用手帳管理，但他攜帶比較不方便。

範例：當我快要爆炸的時候……

鉛筆寫下日期、當天會發生的事

橘色螢光筆大致畫出重要的事

用紅筆圈出最重要的事

用藍筆寫出當天空閒時間要做的事

【做好時間管理】

三明治工作法：在做一件喜歡的事之前，比需要先做一件不太喜歡、但必須完成的事

實作：「三明治工作法——換你試試看」

睿岑：準備講稿與報告簡報（討厭）聽音樂看影片洗澡（喜歡）繼續進行報告（討厭）滑手機睡覺（喜歡）

珮筑：討論畢業典禮（討厭）洗澡（喜歡）洗衣服（討厭）看動漫（喜歡）做試教簡報（討厭）睡覺（喜歡）

伯任：以前我不會以三明治工作法來安排處理事情的順序，主要都是以輕重緩急來安排事情先後次序。

佩琪：準備報告（討厭）洗澡（喜歡）

斯寧：練琴（討厭）滑手機（喜歡）背講稿（討厭）看卡通（喜歡）寫 2000 字文稿（討厭）聽音樂會（喜歡）

【先把時間安排給「大石頭」】

大石頭：一定要做

小石頭：次要的

沙子：更不重要的

任務區分階段（已訪網製作為例）：

建立架構→找查資料→撰寫訪綱→精修訪綱

影片欣賞：志祺七七——無用會議、工作分心…害你事情老是做不完？到底怎麼提升工作效率？ ft. Google 產品行銷 @JeffSu 《強者我朋友》 EP 102

https://youtu.be/-5GS67QxC_o?si=gIf7vxYnf_dJNZJY

研讀心得/結論紀錄

佩琪：職業焦慮是很難找到中心點的議題，對於時間管理大家都有自己的不同方法，五覺得自己在做這個章節時也收穫很多，因為我平時也很喜歡觀察其他人是怎麼管理時間的，希望大家都可以一起努力

伯任：對於喜歡拖延的人，時間管理的知識是很有用的，例如三明治工作法。

珮筑：書裡的概念寫的太空泛，但在今天的討論中也讓我重新思考了自己的能量金字塔，讓我未來在規劃行程時有更多東西可以用

睿岑：能量管理金字塔，若今天犧牲了睡眠，而去達成自己的目標，也不是一個長遠好方法。跟簡報說的一樣，不用事事做到完美，但我容易一有想法，我就容易立刻開始做，直到做到完美為止，常常可能做到凌晨半夜。

研讀附件/補充資料



四、讀書會活動照片(線上討論須提供合影截圖)



【第一次活動照片】



【第二次活動照片】



【第三次活動照片】



【第四次活動照片】



五、讀書會心得或感想

(繳交成果報告時，**每位成員皆需撰寫 300 字以上心得或感想**，內容為整體參與心得或感想)

(1) 公民教育與活動領導學系 簡伯任

《不焦慮的心理課》是一本深入淺出、充滿溫度的心理學書籍。作者以心理課搭配生活實例，幫助讀者理解焦慮的根源，學習與內在的不安和平共處。全書沒有艱澀的理論堆砌，而是用貼近人心的語言，提出具體可行的方法，例如：如何面對選擇困難、工作壓力或人際關係中的焦慮。讀完之後，我最深的感受是：原來焦慮不是敵人，而是內在對改變的訊號，只要學會正確看待，就能轉化為前進的力量。「允許自己不完美」這個觀點，讓我在面對壓力時更能寬容地對待自己。這本書不僅讓我對心理學有更深入的理解，也在情緒低落或迷惘時，提供了一種安心的陪伴。對於渴望心理成長或想與焦慮共處的人來說，這是一本值得反覆閱讀的實用指南。

藉由這次的讀書會，讓我與夥伴們共同研讀這本書籍，我們將書中所提到的觀點，與自己生活中遇到的點點滴滴相互結合，透過討論與分享，得到集思廣益的成效。

(2) 音樂學系 田斯寧

本學期透過讀書會，不僅在指定讀物《不焦慮的心理課》中，學到了心理學上的各種專業術語、研究、及應對措施，並透過五次的讀書會學習札記，實際練習了書中提出的方法，學習辨認情緒、逐步拆解、腳踏實地、排序先後，一步一步解決我在實際生活中的困擾，破除焦慮情緒，把理論化為實際。當然改變不是這麼簡單，除了讀書會提供的練習機會外，我也嘗試將它運用在日常生活，例如當我發現一件令我感到焦慮的事時，我便覺察到了我的「情緒焦慮」，運用書中提到的方法改變我對事情的看法後，心情也逐漸平靜下來，不如過去可能會使我糾結許久。

除了實際對於情緒上的幫助外，本次讀書會的陣容也促進了我認識更多新朋友，觀察每週不同導讀人給出的切入點，發現就算是同一本書，內容也與之前自己理解的稍微不同，我想這就是團員們一起激盪出的火花。除此之外，也因為讀書會的討論期程橫跨期中到期末的區間，也可以感受到大家每週情緒的不同，但透過每次討論的主題，我與組員都對於「減輕焦慮」這項成長十分有感，也期許本次讀書會結束後，大家可以繼續在自己的生活中照顧好自己的情緒，活在自己的時區裡，不與他人比較，如此一來，我便相信我們本次「來一場不焦慮的讀書會」發揮了它最大的效能。

(3) 國文學系 洪珮筑

這個學期很高興有機會再次跟熟悉的夥伴組成讀書會，雖然因為這學期即將畢業，有許多事物需要忙碌與準備，心情上也跟著有些浮躁和焦慮的反應，剛好藉著這次的機會，大家一起討論相關的文本，從《不焦慮的心理課》出發，探討五大類型的焦慮，並且藉由討論和實際練習作者提供的方法，讓我們可以彼此交流想法和督促對方練習，我認為這是一個很棒的機會。

除此之外，因為大家的年紀和背景不同，所以在討論的時候，經常可以聽到跳脫自己領域或是同溫層的分享，在議題的內容聚焦的方向也會有所不同，這是我覺得相當有趣的部份。而整個學期操作下來，我想自己在面對焦慮時的心情也有所轉變，雖然

改變相當困難，但藉由每次的練習，我認為實際上還是有些效果，例如在提到選擇與後悔時，書中有提到避免自己陷入自己所以為的後悔中，這點就是我最近有嘗試練習的心態轉變。

和大家一起進行讀書會的時光轉瞬間就過去了，希望大家也能透過這次的讀書會有所收穫，練習成為自己理想中的模樣。

(4) 音樂學系 張佩琪

第四次參加圖書館主辦的自主讀書會了，也不知不覺地在師大讀到了研究所。說來好笑，參加讀書會這件事應該要變得有些餘裕了，卻老是被生活追著跑，事情都做不完——大概是在這樣的情況下，結束了這學期五次的讀書會聚會。回顧幾次參加讀書會的經驗：前幾個學期都是聚焦於文學類的閱讀題材；因此這次以生活、心理有關的書籍為主題，十分令人耳目一新。懂讀書，也要懂得實踐。就像許多心靈成長的書籍會提供實作的小撇步供讀者練習一般，我們的選書也是如此。我們一同設計了學習札記，在每次的實踐之中，更加拉近了與知識的距離。

讀書是一個人可以做到的事。因此，讀書會最重要的便是「人」吧——能和這群夥伴共組讀書會，我發自內心感到榮幸。感謝伯任願意擔任讀書會的會長，為大家整理許多庶務；珮筑總是願意在討論時第一個發言破冰，讓讀書會的氛圍更加自在；感謝我們的老么睿岑願意和我們分享了這麼多心中的柔軟之處，那些大家或許都經歷過的心情，使討論觸碰到了更深層的內心世界；感謝斯寧總是在大家陷入困頓的時候，提供天馬行空的意見，帶給大家許多歡笑。非常慶幸能有這樣的機會，在這個喧嚷的時代，能跟一群也許原先認識、也許是透過讀書會才認識的夥伴，一同靜下心來閱讀、討論。

期許未來的日子裡，我們都能與焦慮成為朋友。

(5) 英語學系 蕭睿岑

當我們初次接觸陌生的事物時，難免會感到緊張。記得剛決定參加這個活動時，我原本以為這是一場嚴肅、以學術分析為主的聚會。這樣的假設讓我感受到極大的壓力，擔心自己不夠聰明、無法跟上大家的腳步。然而，在參加了一次、兩次、三次的讀書會後，我慢慢發現，與其說是開會，不如說更像是一群朋友圍坐在一起，討論書本內容並分享彼此的經驗。這樣輕鬆自在的氛圍讓我逐漸放下心中的緊張，甚至開始期待每一次的聚會。

我們這次選讀的書籍是《不焦慮的心理課》，導讀的過程中，我學到了許多面對焦慮的實用方法。其中讓我印象最深刻的，是書中提到的「五秒法則」。當我被課業、報告與活動壓得喘不過氣時，我會馬上拿起手機或筆記工具，快速整理出當下能做的事與接下來的計畫。神奇的是，僅僅是梳理的動作，常常就能讓我平靜下來，思緒更清晰，進而提升效率，不再因焦慮而一心二用。

透過這幾次的參與，我不僅學習到了實用的心理工具，更發現焦慮其實是我們每個人都會面對的情緒。而當我們願意分享與傾聽，焦慮也就沒那麼可怕了。

六、附錄-讀書會相關資料

(一)黃揚名、張琳琳《不焦慮的心理課》

(二)羅伯·賴特《令人神往的靜坐開悟》

https://www.books.com.tw/products/0010805706?srsltid=AfmB0opxplhRdtN20d4P0APrfWs0LBUIrcqjzYl_4pd12x0PT5AhpMNH

(三)姜學斌〈越來越多人焦慮「沒夢想」求診…精神科醫師：不用害怕迷惘〉

臉書原文：<https://www.facebook.com/share/p/1BUSgJHVVT/>

商周轉載：<https://www.businessweekly.com.tw/careers/blog/3011744>

