

心中的小星星



心中的小星星

成員:陳豪恩、鍾佰學

先看一下預告吧

<https://www.youtube.com/watch?v=Hg3YsjOT8g>



人物介紹

他是本故事的
男主角 伊翔是一位讓父
母與老師頭痛不已的小
男生，因為患有學習障
礙，成績非常不好。

她是男主的伊翔的媽媽
她雖然會督促伊翔讀書，
但是手段溫柔且沒有用

他伊翔的爸爸，嚴
厲的人，就和部分
人的爸爸一樣

伊翔的哥哥，成績很
好，和伊翔有強烈的對
比，但是兄弟關係很好



故事的開始



因為患有學習障礙，成績非常不好，因此成為了大家的笑點，也漸漸對課業失去了興趣。壓抑的情緒、內在的不安，使逃離成了他唯一的選擇

這些舉動卻徹底觸怒了父親，即便母親極力呵護，父親仍決定將伊翔送往更加嚴格的寄宿學校。

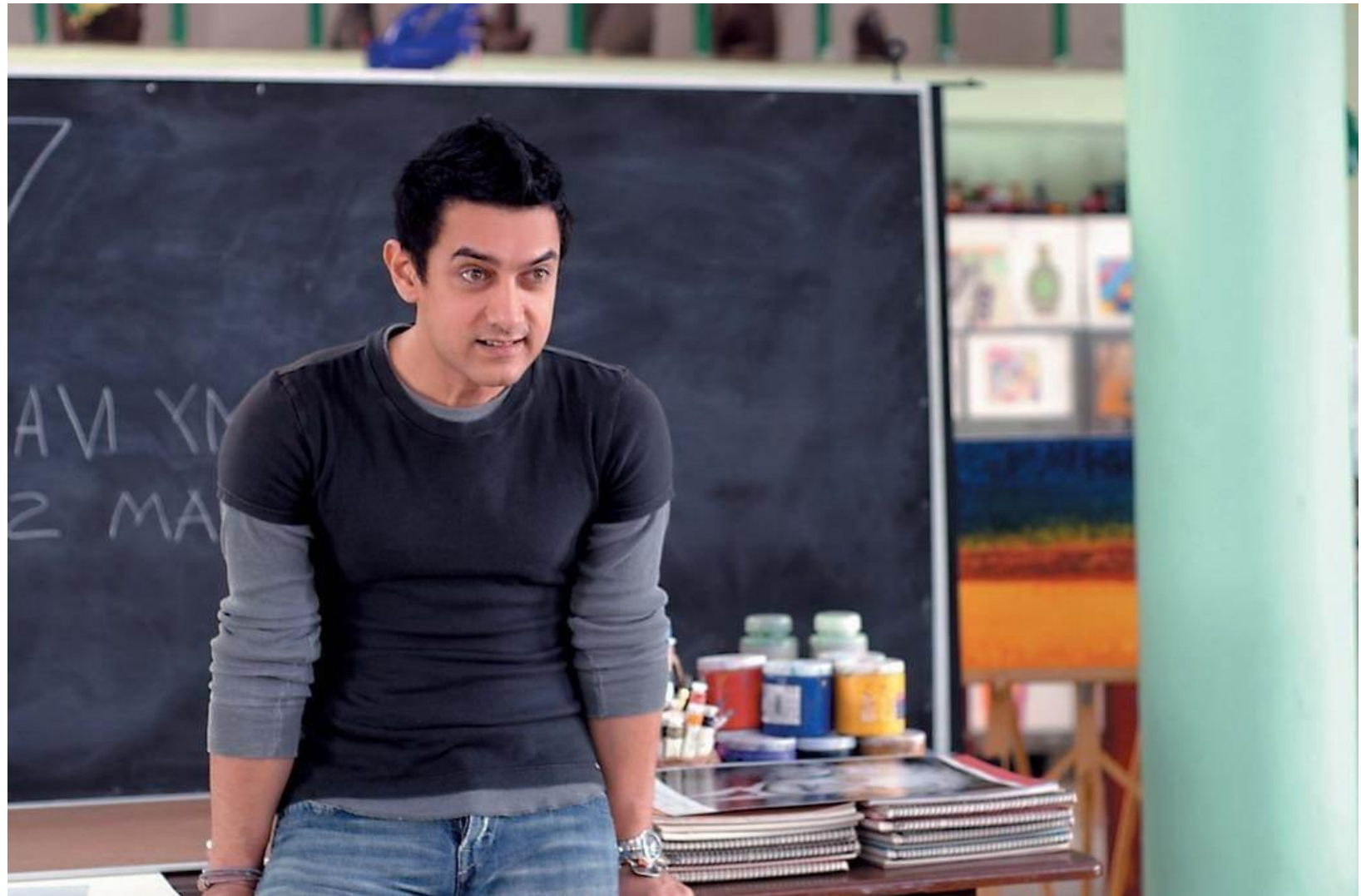


想想這些人比某人還兇

而伊翔依賴的繪畫卻在以制式化教導方式的美術老師面前崩解。失去了所有宣洩自我的管道，因此伊翔選擇了封閉自己。



而故事的轉折是學校來了一位新的美術老師，尼康



尼康是一位以活潑且鼓勵創造與想像的教學方式引起學生的共鳴

可唯獨伊翔依然困鎖在自卑的世界裡



尼康嘗試去釐清伊翔問題之所在，卻在伊翔身上看見了曾經的自己。那樣的看見，意味著他懂得伊翔所遭遇的困頓與無助，還有內心無可抑止的悲傷

而在某次課程中，
尼康單獨留下了伊
翔，並且告訴他此
刻班上也有一位遭
受讀寫困難之苦的
人，只是因為他尚
未成名所以沒有人
知悉。



這會兒伊翔心中更加確定老師會提及他的名字，沒想到答案揭曉，這個人就是尼康老師。在急驟心情轉折的衝撞中，伊翔鬆動了原本牢固的自我囚籠，也開始願意再次去嘗試生命的可能。



而最後在尼康老師的協助下，伊翔慢慢地找回自我價值，末了更是在繪畫比賽中看見了自身的傑出。



Ending

學習障礙

- 1.學業表現

學習障礙與學業低成就學生同樣都有學業表現不佳的問題，他們不同的地方，在於學習障礙的學生礙於神經心理缺陷，導致他們在聽、說、讀、寫、算、記憶、注意、理解等方面產生顯著的困難，其中以閱讀的障礙居多。

- 2.社會技巧

社會技巧的缺陷主要在於自我概念、交友能力、與他人互動能力，甚至影響他們處理學校課業的方式都有負面的影響。學習障礙影響社會能力發展的原因來自其溝通能力不佳及學習障礙低成就造成社會地位低落。

- 3其他

學習障礙學生的其他一般性特徵，主要為不專注易分心、過動、衝動、協調性差、組織性差、動機低且較顯依賴。學習障礙學生在經歷學校學習的失敗及挫折，對於個人動機容易產生負面的作用，認為不論自己如何的努力都不會成功，甚至因此認為是自己能力不足，而不會想到需要更多的努力或需要尋找相關資源及其他人的幫助。

而伊翔應該全部都有

心理應激

心理應激是有機體在某種環境刺激作用下由於客觀要求和應付能力不平衡所產生的一種適應環境的緊張反應狀態。一個人在一定的社會環境中生活，總會有各種各樣的情境變化或刺激對人施以影響，作用刺激被人感知到或作為信息被人接收，一定會引進主觀的評價，同時產生一系列相應的心理生理的變化。通過信息加工過程，就對刺激作出相應的反應。

阿德勒心理治療

「問題不在於『世界』是什麼樣子，而
在於『你』是什麼樣子。」

——《被討厭的勇氣》

理論簡介：

- 你之所以會是現在的你，其實都是早期經驗在你身上留下的「生活風格」(Life Style)，所以阿德勒要大家去想想：小時候印象最深的3個記憶是什麼？你在家中的手足排行是什麼？小時候你跟誰最好？爸爸比較疼誰？媽媽又跟誰比較親呢？
- 套句電玩用語：在人際關係中，所有不需要CD時間的自動化「技能」，都是你小時候學會的！

《心中的小星星》
給心裡面住著一個不被看好又
從不屈服的你！

在電影中的阿德勒？

- 與其被過去的悲傷、與父母的關係、與舊愛的糾葛綁住，阿德勒更期許我們不但要回顧過去，展望未來。
- 問題是，如果你和伊翔一樣缺乏自信，覺得自己什麼都不好，「展望未來」會不會只是一種口號？正因為這樣，他人的陪伴與鼓勵就更為重要，像是尼康與予伊翔的關係，就是一種對他的「接納」。當你不再希望從別人身上獲得評價，而是看見「自己的存在」本來就有意義，自信也會慢慢長出來。

「關心啊，是真的非常重要，它擁有治療的力量，是痛苦的慰藉，讓孩子覺得是被需要的。」——尼康。《心中的小星星》

The end!
Thank you

讀書會心得報告：

國際犯罪學家教你分辨真偽、立破謊言！

組員：朱凱帆、呂仁宇、林子閱、羅定禹

目錄

- I .何謂說謊
- II .說謊的目的
- III .如何辨別謊話
- IV .另一種判斷法
- V .為甚麼選擇這本書
- VI .參考資料



何謂說謊？



訛言？吹牛？假話？彌天大謊？

胡謔？口誤？誑騙？

關於說謊：

一、人類天生擅長說謊，但不擅辨識謊言，未受過訓練的正確率約50%，但經過訓練可達80%。長將自己處在測謊雷達的狀態能使技巧更熟練，但使專注度下降

二、根據統計，一般在對話過程中，每十分鐘就會說1至3次謊



說謊的目的.....



大致上可分為：

a. 為自己說謊→自身利益

b. 為他人說謊→幫助他人

a. 他人導向的謊

- 白色謊言、善意的謊言
- 為減少摩擦

b. 自我導向的謊

- 帶明確目的
- 大致動機：
 1. 避免尷尬
 2. 製造好印象
 3. 個人獲利
 4. 避免受罰



如何辨別謊話？



用猜字謎來判斷是否說謊？

溝通過程	占比
肢體&反應	55%
聲音傳達	38%
純粹的文字	7%

→ 比起著重於對話內容，透過說話者的肢體動作、表達方式等細節來判斷對方是否說謊其實更為有效

說謊後的三階段

I .情緒反應→意識到後果後的罪惡、亢奮

II .交感神經反應→無意識的行為

III .認知反應→有意識的反應

我跟你那麼熟，你在想什麼我都知道啦！

大部分人認為自己能輕易察覺配偶、小孩或好友是否說謊，但事實並非如此。

因為過於自信與親密感而發生誤判是常有的事

顧此失彼

因為每個人在同一時間能分配的心力有限，所以對方可能出現兩種情況：

- 1.太刻意掩飾肢體上的破綻而言語缺乏邏輯
- 2.太注重言語邏輯而肢體出現破綻



另一種判斷法！



M.A.G.I.C.魔術測謊法

Motivation動機：對方是否有說謊動機

Ask control questions提出控制問題：建立行為基準線


Guilt questions提出可疑問題：提出犯罪問題

Indicators指標：線索團中是否有說謊指標

Check again再次檢查：重新檢視



為甚麼選擇這本書？




上課時公民老師提到了江國慶因無法通過測謊而被判刑的例子又看到司法院新提出測謊不能當作判案工具的新聞， 因此……



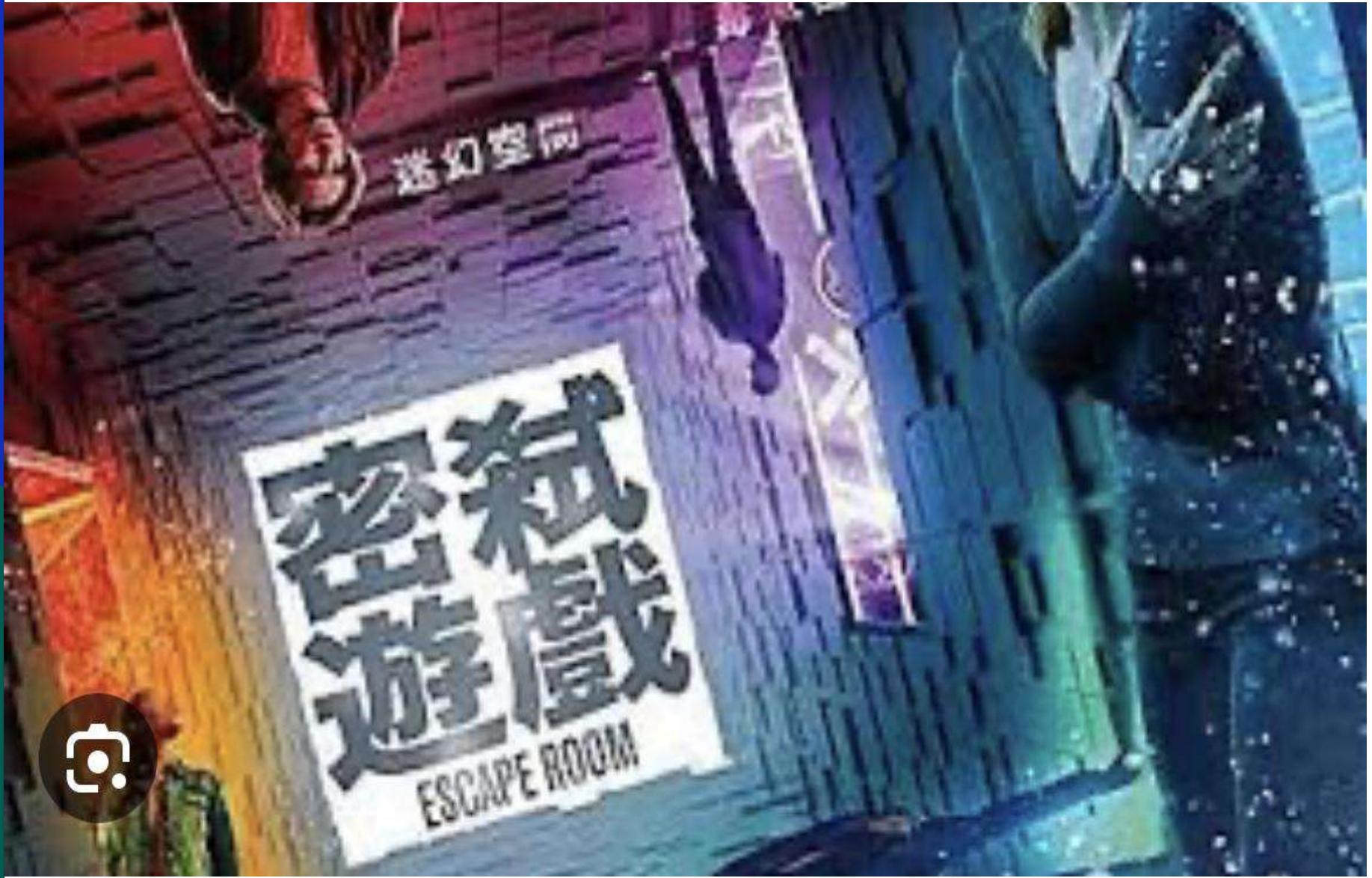
參考資料

國際犯罪學家教你分辨真偽、立破謊言



迷幻空間

密室遊戲
ESCAPE ROOM



組員

4王梓豪

11李康旭

12沈宥宇

17邱柏睿

24陳玠甫

簡介

是2019年一部美國心理恐怖驚悚片，故事主要描述一群男女被迫參與密室逃脫遊戲，並設法存活下來。六名來自伊利諾州芝加哥的陌生男女：物理系大學生柔伊·戴維斯、酗酒青年班·米勒、沖銷經紀傑森·華克、退伍美軍亞曼達·哈波、卡車司機麥克·諾蘭、以及密室逃脫愛好者丹尼·可汗，在感恩節當天收到米諾斯密室遊戲公司（Minos Escape Room）的邀請函，誰最先逃脫可獲得一萬美元獎金。六人均看中鉅額獎金或是尋求一樂而來到指定大樓的等候室，但一直沒有遊戲管理員進來說明規則。六人隨後發現等候室門被上鎖，才意識到遊戲已經開始



影片

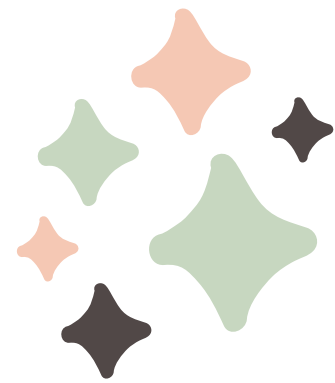


心理學相關

創傷後壓力症，簡稱PTSD，又稱創傷後遺症、創傷後壓力症候群，是指人在經歷過情感、戰爭、交通事故或任何嚴重事故等創傷事件後產生的精神疾病。其症狀包括會出現不愉快的想法、感受或夢，接觸相關事物時會有精神或身體上的不適和緊張，會試圖避免接觸、甚至是摧毀相關的事物認知與感受的突然改變、以及緊迫頻發等。這些症狀往往會在創傷事件發生後出現，且持續一個月以上。

結論

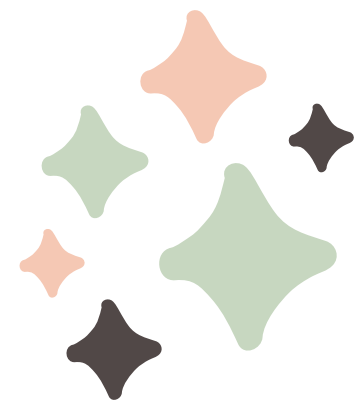
從這部電影可以看到有許多運用心理學之處。在闖關時，有些關卡不只是靠周遭環境的東西及智商去解密，還需要某些特定人的過往經驗，在設計關卡時刻意增添過往場景中的要素，讓闖關者得以透過這項要素連結記憶片段。在倒數幾關，女主角將攝影機打壞，讓主辦方只能透過僅有的資訊判斷現場情況，因為是犯罪行為，女主角推論主辦方應會立即收拾現場而倒在地上裝死，讓主辦方芳松警惕，再造成出其不意的打擊。在開頭及結尾，都提到了網路評論，公司運用網路刻意打造出特定形象，才使眾人無任何懷疑的加入這場生死遊戲。還有一件有趣的事，遊戲中都是招集具有僥倖存活經驗的人，在面對生死之際時的行為卻截然不同，有些人選擇犧牲自己讓眾人存活，也有無視他人只管自己存活的人，可能是過往經驗及個性所導致。



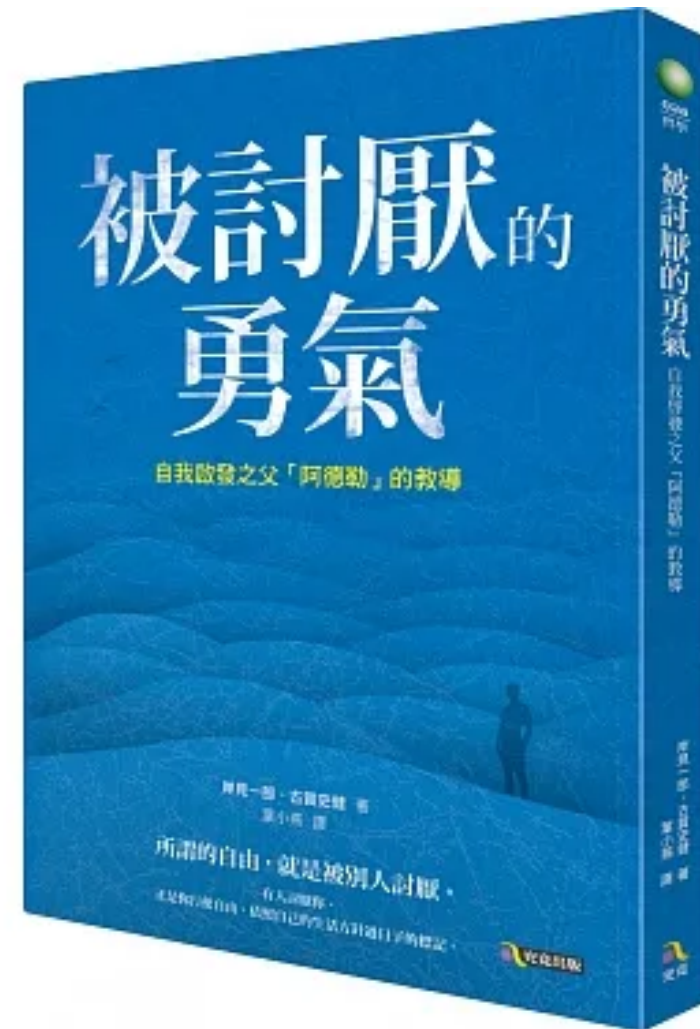
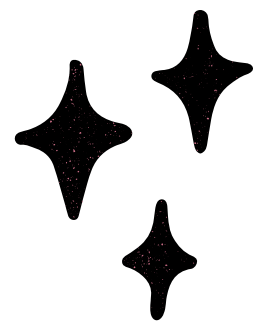
被討厭的勇氣

如何讓自己變得更幸福？

組員:18、29、31、32、34



被討厭的勇氣



作者：岸見一郎, 古賀史健
出版日期：2014/10/30
出版社：究竟



書本簡介

一名憤世嫉俗的年輕人來到哲學家的小屋。當他聽聞哲學家主張「世界無比單純，人人都能幸福」，便決心前來推翻這種謬論。這個世界明明複雜混亂，哪裡單純了？如果幸福真的這麼容易，為什麼他還會過得這麼痛苦？他們開始了你來我往的思考與論辯。哲學家透過五個晚上的交談，運用阿德勒心理學理論，解答人生中如何得到幸福



我們的不幸是我們自己選擇的

目的論

擺脫對過去的看法
給予事情新的目的

賦予事情的意義
比發生更重要

缺乏獲得幸福的勇氣

沒有天生下來就是不幸的，
都是我們自己選擇的





一切煩惱都來之人際關係


No自卑感

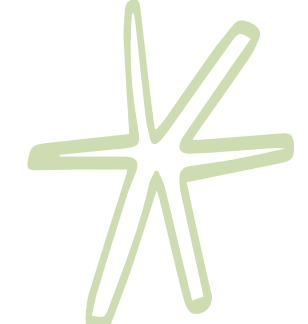
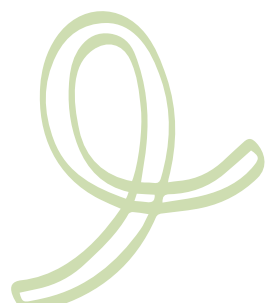
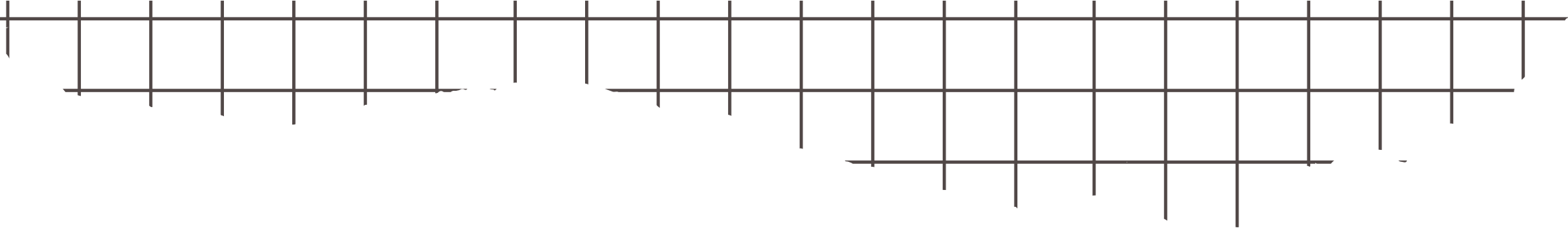
我們不是為別人而活

將別人當作
自己的夥伴

減少競爭關係

如果你不為了自己而活，那
誰要為你的人生而活





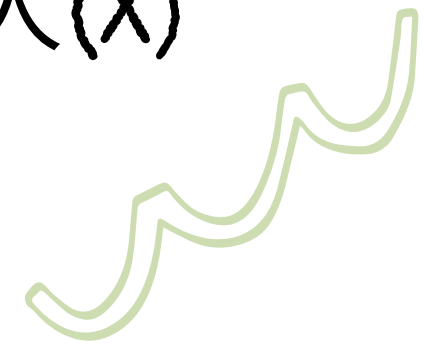
課題分離


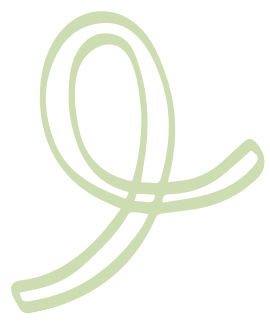
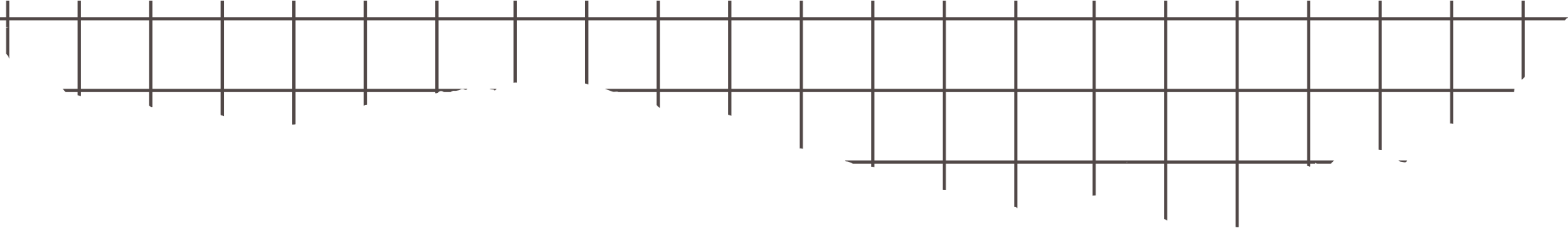
學會割捨別人的課題

互相尊敬
建立信任

不追求別人的認同

自己(O)
別人(X)



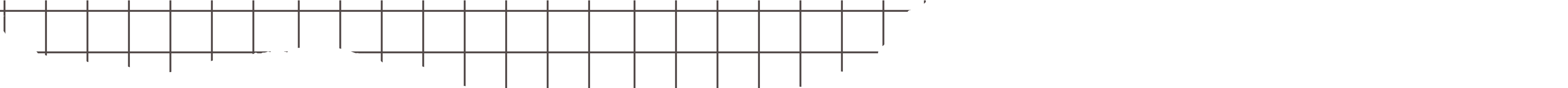


與他人建立共同體

共同體感覺

為團體增加利益





人生沒意義 認真地活在當下

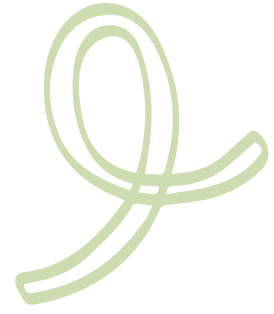
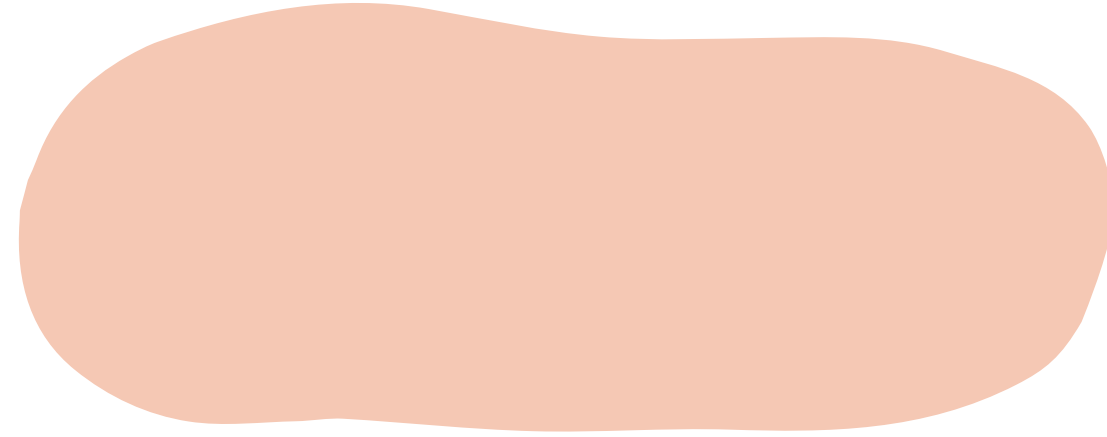
在一條路上

我們不應該期盼終點

而是成為過程中的每一個點



感想



讀書會報告 -錯不在我

組員 / 15 16 22 23 25

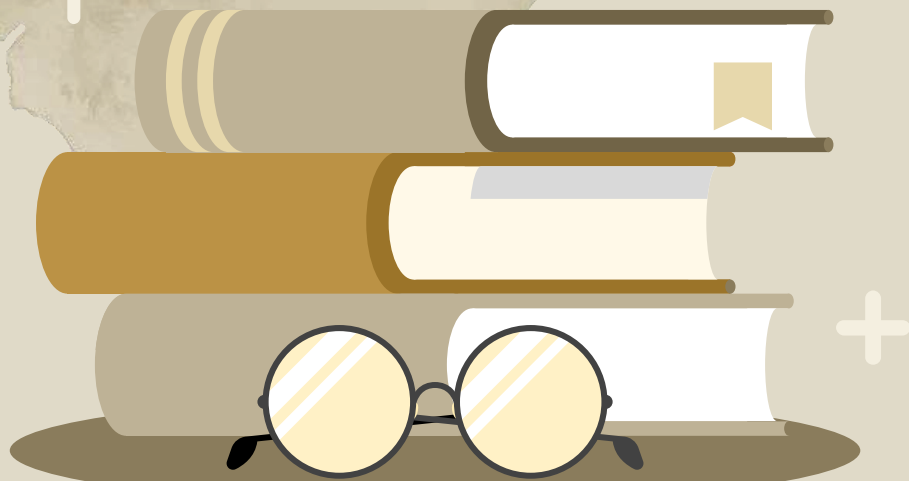
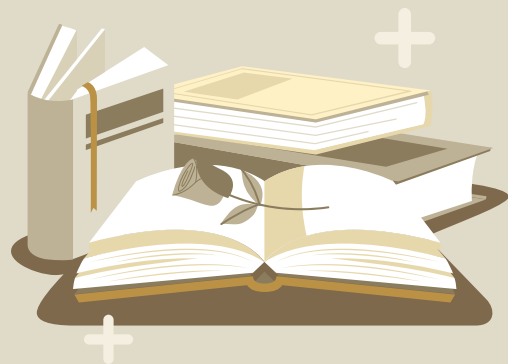


Table of contents



> **01.**
書籍介紹

-錯不在我

> **03.**
內容介紹

-認知失調與自我辯護

04.
分工狀況

大家都有做事

02. <
作者介紹

Carol Tavris, Elliot
Aronson

05. <
資料來源

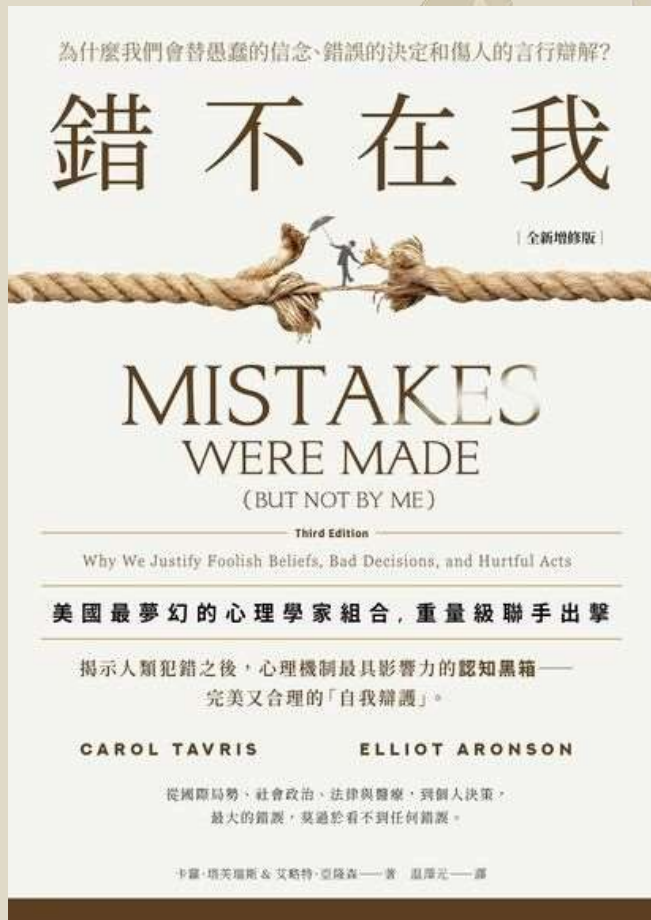
來源與連結



01

書籍介紹

-錯不在我



Introduction

錯不在我

MISTAKE WERE MADE
(BUT NOT BY ME)

書籍 ISBN : 987-986-0741-
27-8

書籍編譯者：溫澤元

出版單位：大牌出版

出版年月：2021-07

版次：增修版

+



原版書籍

02

作者介紹

-Carol Tavris, Elliot Aronson



Carol Tavris

出生：

美國加利福尼亞州洛杉磯



職業：

美國社會心理學家和女權主義者

著名學術作品：

- *最長的戰爭：視角中的性別差異心理學*
- *錯不在我*



Elliot Aronson



出生:

美國馬薩諸塞州切爾西

職業:美國心理學家(拼圖教室)

著名學術作品:

- *課堂合作：拼圖方法*
- *關於社會動物的讀物*
- *錯不在我*

內容介紹

- 認知失調與自我辯護



「信念決定你眼中所見」

「藉由自我辯護，矛盾心態轉化成篤定之情，
罪惡感則成了憤怒。愛情故事已然成為仇恨之書」

「最大的錯誤，莫過於看不到任何的錯誤」

—錯不在我

認知失調

認知失調 自我辯護的動力來源

如果不能撤回先前的決定，我們就會更堅信自己做的決定是對的。

——艾略特·亞隆森

自我辯護

記憶-- 自我辯護的歷史專家

我們篤定稱為記憶的東西，其實是種說故事的型態。大腦不停說故事，說著說著，故事內容通常還會有所改變。

——威廉·馬克斯威爾 (William Maxwell)

解決辦法

01 體會認知失調的運作

控制影響的第一步

02 不將錯誤視為無能

將人格、自尊視為擁有可以改動的特性

03 在錯誤中學習

改變認為錯誤與自身連結

04 批判地看待自己

自我反思

分工狀況

-大家都有做事



分工狀況

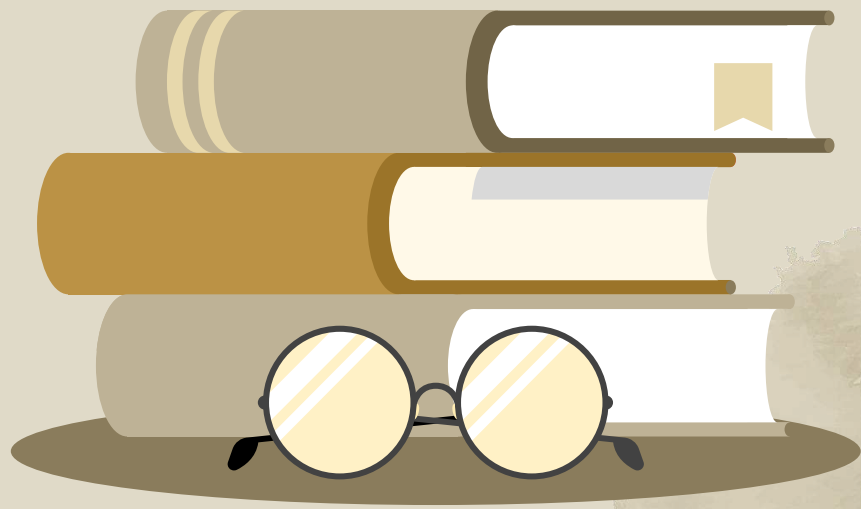
文字：15 16 25

資料：15 16

圖片：15 16 22 25

排版：15 16 23 22

報告：15 16 23





05



資料來源

-來源與連結

Resources

維基百科

[https://en.wikipedia.org/wiki/Mistakes_Were_Made_\(but_Not_by_Me\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Mistakes_Were_Made_(but_Not_by_Me))

錯不在我?中央社每週好書讀

https://www.cna.com.tw/proj_goodbook/social-science/322

博客來電子書

<https://www.books.com.tw/products/0010896288>

國文閱讀心得

... Nač ho pop...
... Takto em... sa teda s...
... A teraz bystro, byr...
... Vo dvoch: keď Frank...
... Germain bol na m...
... Germain bol na m...
... abid, hrdie mu žu...
... vane i spojkuje sa...
... Chrátil ho sle...
... keď už švatri...
... akosi sa Germ...
... keď sa Germ...
... fajaka ob...
... ak namah...
... Germ...
... ihol le...
... zov...
... pre...
... n...
... je už nashom, lebo je...
... Vlak bude to svoja m...
... čo si má okrahať... seba...
... vo, bo, by som ostal poriad...
... a reba možno odobeda...
... u urobim čos, ja... poznať...
... má, má klenoty, zlatú rezu...
... Na... na... Mám už dent...
... este este...
... - vrieskal keďže zavliec sa...
... ktorý ho ešte stále rozstraca m...
... ľahostajne pozorujúci rovačku, obom...
... nach zápasnaciach, či aký hľadá a hľad...
... Boulard, zadychtany, vyklakany, nakonec sa...
... a usiloval sa uhnať, ako sa len dalo, šie...
... rovinu ho zasypal jeho protivník...
... šťastie, dorazca konajúci službu príbehu na tes...
... Boulard vsak - hľedy, vzťahensky, ľadno ako...
... ak a vytrhol reakčionu Pariskovi z ruk...
... Pán Boulard a nešťastie ani, že mu spadol čapček kral...
... apachnuté a otrávené...
... - Strašne... otvorie mi... serckem tu už ovať ani...
... bediac k drásku...
... minútku dňake... Pomoc...

142
... ktorý ho očaril svojím per...
... uť predtým, keď na ňom pristál pri návrate z...
... Tu žil v skromnom domčeku, nie oveľa priestrannom...
... než letná vilka, ako jednoduchý občan. Občas sa prech...
... dzať po gymnáziu bez líkora a bez šušobníka a udržoval...
... styky s jednoduchými Grékmi ako sa seberovými.
... Jedného dňa ráno, keď zadeloval práce, povedal len...
... tak mimochodom, že by chcel navštíviť všetkých chorých...
... v mestečku. To, čo bol v jeho blízkosti, tomu rozumeli...
... inakšie a vydali príkaz priniesť všetkých chorých do...
... verejnej kolonády a tam ich roztriediť podľa chorôb...
... Zarszelo ho to neobskávané divadlo a dlho bol na roz...
... pokoch, čo robiť. Nakoniec však obľúbil všetkých chorých...
... a keď bol v každom sa ospravednil za to, čo sa stalo, a keď bol...
... nmal rimi hadia nákeho postavenia a jemu úplne ne...
... znami. Svoju tribunku moc použil, ako sa zdalo, len...
... v jednom prípade - o druhých sa nepočulo. Často...
... navštevoval školy a posluchárne učencov. Pri jednej tá...
... kej návšteve strhla sa raz medzi antiofiatami prudká...
... hádka; Tiberius sa do nej zmiešal a tu ho ktosi ná...
... padol a vyčítal mu, že nadrúh druhú stranu. Tiberius...
... sa nenápadne vytratil, o chvíľu sa znovu zjavil so ali...
... žohníkmi a hlásateľom, dal vyvolať človeka, ktorý ho...
... urazil, pred svoj tribunál a dal ho uväzniť.
... Potom sa dozvedel, že jeho manželka Júlia bola pre...

143
... aby...
... ľahko opustil".
... 12. Zošiel teda proti svojej vôli na Rode a len sa po...
... moci matky horko-ľahko dúšabol, že ho Augustus ne...
... novál svojím legátom na Rode, čo malo odvetovať...
... jeho neprítomnosť v Ríme a zakryť jeho koniec. Od tých...
... šias bežil už len ako jednoduchý občan, ale aj ako ho...
... jačivý vinník, skrýval sa na vidieku vo vyčistení a v...
... býbal sa stretnutiu a mužom, ktorí sa plašili okolo...
... a často ho navštevovali, pretože ani jeden muž...
... jenským alebo iným poznaním nenastúpil službu...
... viedl bez toho, že by sa nezastavil na Rode...
... pristúpil aj iné dôvody, ktoré ho ešte väzmi...
... vall. Keď totiž prišiel na Samos a navštívil...
... neviastného syna Gaia, ktorý bol správcou...
... videl, že sa mu Gaius veľmi odcudzil, a tu ľahro...
... bou svojho správcu a vychovávateľa Mores Lau...
... ktorý ho pred ním očernil. Okrem toho upadol do po...
... dorrenia, že poslal po dovolenke vrátni naspät du tábor...
... povýšil a ktorí sa po dovolenke vrátili naspät du tábor...
... viacejším osobám záhadné odkazy, ktoré, ako sa zdálo...
... mali každého z nich pripraviť na prevrat. Keď ma An...

Thanks