

100 年度獎勵科技大學及技術學院教學卓越計畫

【4 月】活動集錦

填寫日期：101 年 04 月 25 日

學 校 名 稱	亞東技術學院		
活 動 名 稱	1002 閱讀沙龍導讀講座——Life is 輕鬆搞幽默		
所 屬 計 畫 名 稱	分項計畫四—重點領域通識能力培育計畫（人文關懷）		
活 動 日 期	101.04.25（星期三）		
活 動 時 間	15：00~17:00		
活 動 地 點	元智 30315 游藝館		
活 動 聯 絡 人	專案助理 李煒純	聯絡電話	02-77380145#7106
活動內容說明			
通識教育中心於04月25日舉辦本學期(100學年度第二學期)第二回「閱讀沙龍」(Reading Salon)導讀暨活動，本次講座由通識中心林新惠老師為學生導讀《Life is 輕鬆搞幽默》。 《Life is 輕鬆搞幽默》作者為嚴澍，是一位目前正攻讀管理學博士，文筆優美，論述有據，為人風趣幽默，是朋友中的開心果。此本書敘述以只要懂得方法，每天培養一個幽默的好習慣，五十天之後，你將發現自己擁有銳不可擋的力量，可以充滿自信與於愉悅面對挫敗和挑戰。你就會是渾身散發幽默魅力的人氣王！因為，幽默是一種力量，是自信的表現，只要恰如其分地表達，不僅自己開心，還可以增強個人魅力，改善人際關係，而幽默更是逆境中求生存、紓解壓力的動力，讓你充滿智慧，以微笑看待人生。不要懷疑自己的幽默細胞是否存在，快喚醒你身體裡的每一個幽默細胞，讓它們盡情地在你的體內舞蹈，再由內而外的散發出來，形成你獨特的幽默魅力！幽默的力量往往出乎你的想像，唯有改變自己學幽默，才能提昇人生層次！本書準備了50個培養幽默的好習慣，可以讓你以最快速度成為幽默高手，這些「隨身指南」將指導你在每一天的工作中去挖掘可以成為幽默的細節，並將這些細節提煉成便於記憶的習慣準則，你便可以隨時隨地的鍛煉你的幽默細胞，讓它隨時舞動！ 林老師提到這本書裏頭有很多閒聊的小故事但有許多哲理可以運用，曾有一位教授說「皮球要拍得起來才會被拍」，而你們就是皮球，必須自動自發去多接觸學習。這本書教導如何以幽默的方式應對人生都會有不愉快的事情，以幽默的方式去理解去處理，人生也是可以巧妙的輕鬆度過。接的第二階段有九個哲理，第一、實話實說，但是如果是批評的話必須婉轉地說出，要把話說的巧效果才會更好；第二、男女之間的相處如果女生較為強勢，通常男生都是敬而遠之的；第三、只要有心其實幸福不難求；第四、只要投其所好，就能輕易達到成功；第五、以樂觀的態度走上人生的旅途；第六、我們善用語言的話，其實很多細節我們可以察言觀色是會成功的，但是不能巧言令色；第七、我們用輕鬆的心情來面對環境；第八、想多一點的關照，就要懂得彎腰之道；第九、主動出擊機會才屬於你，這九項哲理都有對照故事透過投影片中，同學們可以省思其中道理。			

此次講座參與人數共 47 講座極為成功，導讀過程除能了解《Life is 輕鬆搞幽默》，人在遇到任何事情，不論心境、環境、態度來說，有時候可以利用幽默來化解許多不愉悅，甚至可以用好的心情輕鬆扭為一城，當有所情況，是值得冷靜省思此書中的哲理，體會與靈活運用。

活動照片



