

一、 相關表格：

飛閱夢想-自學規畫達人-參賽表				
達人姓名	葉亭瑩	達人學號	B10332010	
系級	國企一甲	聯絡電話	0930501390	
E-mail	B10332010@uch.edu.tw			
指導老師 單位	通識教育中心	指導老師	趙佩玉老師	
主題	飛閱夢想，完成”心理師“夢想，必讀書單			
夢想書單 (至少 10 筆，須有借閱記錄，請詳附借閱記錄附件)	序號	書名	作者	條碼號 <small>電子資源不必填寫</small>
	1	先別急著吃棉花糖	喬辛·迪·波沙達(Joachim de Posada), 愛倫·辛格(Ellen Singer)	C0171697
	2	姊姊的守護者	皮考特, 茱迪(Picoult, Jodi)	C8000247
	3	少年維特的煩惱	歌德(Johann Wolfgang von Goethe)	C0115719
	4	偷影子的人	馬克·李維(Marc Levy)	C0134985
	5	24 個比利	丹尼爾·凱斯(Daniel Keyes)	C0184274
	6	自由之心	索羅門·諾薩普(Solomon Northup)	C0188680
	7	五歲時，我殺了自己	霍華·布登(Howard Buten)	C0131053
	8	刺蝟的優雅	妙莉葉·芭貝里(Muriel Barbery)	C0173590
	9	90%的事，都能 10 分鐘做決定：想太多，做不了大事！9 個習慣，擺脫猶豫不決	和田秀樹(wada hideki)	C0184730

	10	親愛的爸媽，我是同志	台灣同志諮詢熱線協會	C0158309
--	----	------------	------------	----------

健行科技大學圖書館 uCh Library WebPAC 館藏查詢 Search

圖書館 | English | 使用提示 | 網站地圖 | 聯繫我們

登入為: 葉亭瑩 | 登出

主頁 | 我的帳戶

您正在瀏覽: 主頁 > 我的圖書館 > 我的帳戶 > 總括 > 簡目顯示

過去借閱
您的檢索結果 23 記錄, 顯示記錄 1 至 23.

序號	題名	借出日期	歸還日期
1.	90%的事, 都能10分鐘就決定: 想太多, 做不了大事! 9個習慣, 擺脫猶豫不決	2015/05/28	2015/06/10
2.	呼叫幸福的晨間習慣	2015/05/28	2015/06/10
3.	創造美好明天的夜間習慣	2015/05/28	2015/06/10
4.	抱怨太多了怎麼辦? = What to do when you grumble too much: 幫助孩子克服負面思考	2015/05/28	2015/05/30
5.	如何教出聰明健康的孩子	2015/05/28	2015/05/30
6.	因材施教教 從出生的第一天	2015/05/28	2015/05/30
7.	心理與行為	2015/05/28	2015/05/30
8.	糟風難算	2015/05/28	2015/05/30
9.	Money就藏在細節裡	2015/05/28	2015/05/30
10.	學校沒教的10件事	2015/05/13	2015/05/26
11.	態度決定一切	2015/05/13	2015/05/26
12.	那些土石流教我的事: 人與自然的互看	2015/05/13	2015/05/26
13.	親愛的爸媽,我是同志 = Parents of lesbians and gays talk about their experiences	2015/05/13	2015/05/26
14.	真希望我20歲就懂的事: 史丹佛大學的創新×創意×創業課程	2015/05/13	2015/05/26
15.	先別急著吃棉花糖! = Don't eat the marshmallow...yet!: the secret to sweet success in work and life	2015/05/13	2015/05/27
16.	少年睡魚幫	2015/05/13	2015/05/22
17.	姊姊的守護者 = My sister's keeper	2015/05/13	2015/05/27
18.	小王子	2015/05/13	2015/05/27
19.	太陽房子 = Solar house : made in Germany	2015/05/13	2015/05/22
20.	深夜加油站遇見赫格拉德 = Way of the peaceful warrior : a book that changes lives	2015/05/13	2015/05/26
21.	北歐魅力I.C.E.: 冰國淬煉的生活競爭力	2015/05/13	2015/05/22
22.	向夢想前進的女孩 [兒童書]	2015/04/21	2015/05/01
23.	希望的翅膀	2015/04/21	2015/05/01

下午 12:22 2015/6/16

健行科技大學圖書館 uCh Library WebPAC 館藏查詢 Search

圖書館 | English | 使用提示 | 網站地圖 | 聯繫我們

登入為: 葉亭瑩 | 登出

主頁 | 我的帳戶

您正在瀏覽: 主頁 > 我的圖書館 > 我的帳戶 > 總括 > 簡目顯示

借閱選項 全部借閱

目前借閱
您的檢索結果 10 記錄, 顯示記錄 1 至 10.

序號	題名	應還日期	狀態
1.	<input type="checkbox"/> 少年維特的煩惱	2015/09/23	• 已借閱 2 次數
2.	<input type="checkbox"/> 動物農莊 = Animal farm	2015/09/23	• 已借閱 2 次數
3.	<input type="checkbox"/> 影子的人	2015/09/23	• 已借閱 1 次數
4.	<input type="checkbox"/> 旅行的意義	2015/09/23	
5.	<input type="checkbox"/> 怦然心動的人生整理魔法	2015/09/23	
6.	<input type="checkbox"/> 刺繡的優雅 = Lelegance du herisson	2015/09/23	
7.	<input type="checkbox"/> 24個比利: 多重人格分裂的紀實小說	2015/09/23	
8.	<input type="checkbox"/> 五歲時,我殺了自己	2015/09/23	
9.	<input type="checkbox"/> 自由之心	2015/09/23	
10.	<input type="checkbox"/> 亞特蘭提斯: 神秘消失的夢幻帝國 = Atlantis: the lost empire	2015/09/23	

借閱選項 全部借閱

157195
site_statistics

圖書館 | English | 使用提示 | 網站地圖 | 聯繫我們

版權所有 | 免責聲明 | 隱私權政策 | 站點圖

© Civica Pty Ltd.版權所有。

下午 12:23 2015/6/16

壹、目標與夢想

現代社會瞬息萬變，使現代人工作壓力愈發繁重，也衍生出很多人因為心理壓力導致的社會問題，使得社會動盪不安……。

我目前就讀國企系，喜歡閱聽心理學相關的訊息，雖然身在商學系，但還是想要未來能朝自己有興趣的方向走，所以整合了我目前所學與自身的興趣訂定了目標朝工商心理學方面發展，並期望能作為一位企業諮商心理師，去瞭解、解釋人類在工商環境下的行為反應、可能的心理機制，透過處理員工問題來協助企業有效營運。

貳、學習的時間表

我認為學好所學才有資格談夢想，現階段就讀國企系就好好修讀商業科系，並選修社會心理相關科系，讓自己具備心理學基礎知識，準備未來考取心理諮商研究所。

我計劃了時間表如下：

時間	目標	其他(如支出或其餘事項)
大二	1. 專心修讀本科系 2. 培養語言能力	把眼前的課業兼顧好，英語能力是心理科系必備。
大三	1. 選修社會心理相關課程 2. 去旁聽心理學相關系的課程 3. 培養語言能力	多利用課餘旁聽，盡量找鄰近學校。Ex. 銘傳大學、中原大學

<p>大四</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培養語言能力 2. 上網多做各學校考古題 3. 研讀參考書目 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 做好時間管理 2. 購買參考書目的支出
-----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

參、關於夢想的資源介紹

為了完成這個夢想，我在校圖書館找到了 10 筆相關的資源，可以奠定我的學養能力，能更貼近也更感同身受各族群。如附件表列的：先別急著吃棉花糖等書，其中所提供的學養能力，表列如下：

1. **先別急著吃棉花糖 書/喬辛·迪·波沙達(Joachim de Posada), 愛倫·辛格(Ellen Singer) 作者/方智叢書出版**：這本書可以培養自己對學習該抱持的態度。
2. **姊姊的守護者 書/皮考特, 茱迪 (Picoult, Jodi) 作者/台灣商務 出版**：這本書是探討家庭之間的相處，在家庭中有人是重病患者應該如何維護好家庭？患者的任性、家人的耐心陪伴與包容這一心理層面值得探討。
3. **少年維特的煩惱 書/歌德(Johann Wolfgang von Goethe) 作者/志文出版**：這本書是講述內心豐富的少年(歌德自己的寫照)，為情所困，他愛的人有了婚約，他感到困惑又那樣的無可自拔，他看到了那麼多因為愛情而不幸的人，他還是那麼的執著，就在這樣極度混亂下他的自殺，值得讓我思考愛情真的有重要到連生命都不要嗎？這本書是當人面對愛

情最好的詮釋。

4. **偷影子的人 書/馬克·李維(Marc Levy) 作者/商周 出版**：這本書同時可以看見霸凌與在破碎家庭的存在，男孩有自己的特殊能力-能跟影子溝通，他幫助了很多人卻忘了與自己和解，反觀現代大多數人總是沒有時間與自己好好相處，但回歸本我在臨床治療上卻是很重要的一環。讀這本書的同時我能夠反省自己，因為它很貼近我，總是能找到相似的共通點，藉此跟自己和解。
5. **24 個比利 書/丹尼爾·凱斯(Daniel Keyes) 作者/小知堂 出版**：這是一本多重人格分裂的紀實小說，看完會對人格分裂症有更深入的了解和更深的感觸。對於精神疾病會有更多的了解，然後更加接納他們！
6. **自由之心 書/索羅門·諾薩普(Solomon Northup) 作者/遠流 出版**：每個人都享有自由及人權，不應剝奪，每個人都需要被尊重，假借宗教之名行歧視之實是很蠻橫的行為。我能藉此學會尊重，雖然它所表達的很沉重但也寫實。
7. **五歲時，我殺了自己 書/霍華·布登(Howard Buten) 作者/寶瓶文化 出版**：大人和小孩的隔閡讓孩子不被認同衍生出許多矛盾與不諒解，我們都曾是這樣的小孩，都曾不被理解，小孩子單純的想法要適當給予尊重及認同。不該一面否定，會對孩子人格造成影響。
8. **刺蝟的優雅 書/妙莉葉·芭貝里(Muriel Barbery) 作者/商周 出版**：這本書含有大量的見解，論社會，論制度，論文化以及人們的種種偏見。因為有這麼多的偏見，人們武裝自己，保持距離，活在現代的我們何嘗不是這樣呢？
9. **90%的事，都能 10 分鐘做決定：想太多，做不了大事！9 個習慣，擺脫猶豫不決 書/和田秀樹(wada hideki) 作者/采實文化 出版**：這本書能帶我更有效率的實踐夢想，也帶給我一個很重要的觀念：有行動才會有所收穫。
10. **親愛的爸媽，我是同志 書/台灣同志諮詢熱線協會 作者/心靈工坊 出版**：同志也是愛上一個人，只是因為性別相同就遭受這麼多的非議，但這不是錯誤，同性戀也不是病態的，對他們的感情應該予以尊重，畢竟喜歡是情感的表達，是真實的，不應以性別的框架去界定。