

115 年度中國醫藥大學-北港書院特色計畫

【北港圖書分館讀書會推廣閱讀活動】活動集錦

日期：115 年 3 月 19 日

學校名稱	中國醫藥大學			
計畫名稱	北港書院特色計畫			
計畫主持人	楊賢惠主任			
活動名稱	北港圖書分館讀書會推廣閱讀活動-蛤蟆先生去看心理師			
活動日期	115 年 3 月 12 日~3 月 19 日			
活動地點	北港圖書分館			
活動聯絡人	張鵬甯	聯絡電話	分機 1401	
活動內容說明				
由莊欣蓉老師帶領導讀《蛤蟆先生去看心理師》，本書故事取材自英國童話，從 1997 年起，全球暢銷 20 多年，主角蛤蟆先生罹患憂鬱症而萎靡不振，他的好朋友擔心他可能會做出傻事，所以推薦他去找心理諮商師蒼鷺，諮商師運用了溝通分析的方法協助蛤蟆面對自己的內心，到了最後，他恢復了以前的神采，開始了全新的旅程。這本書涵蓋了三種自我狀態、自我審判、挑剔型父母、情商等心理學理論。透過簡單的故事來輕鬆學習實用心理知識。適合給以下的人： 1. 對心理諮商過程好奇的人 2. 想要透過輕鬆的故事學習心理學的人 3. 想要療癒自己或認識自己的人。				
高教深耕計畫活動議程				
主題	日期	時間	參加學生	講師
蛤蟆先生去看心理師	115/3/12(四)	17:00-19:00	10 人	莊欣蓉
	115/3/19(四)	17:00-19:00	10 人	莊欣蓉
會後學生須繳交 800-1000 字的讀書心得，主講老師會從這些心得選出優良作品，提供獎金以資鼓勵	第一名:600 第二名:500 第三名:400			

活動紀錄



3/12 讀書會照片(1)



3/12 讀書會照片(2)



3/12 讀書會照片(3)



3/19 讀書會照片(1)



3/19 讀書會照片(2)



3/19 讀書會照片(3)

同學心得分享(1)

在閱讀這本書以前，其實我對於心理諮商師在做什麼內容是很模糊，以為可能心理師只是提供一個宣洩情緒的管道，並針對困境提供有效的解決方案。但透過這本書，我不僅了解了心理師的工作模式，對於我在大學的自我成長也有很大的益處。

我的情商相對於同儕不是那麼高，有時候常常因為一件小事就瘋狂內耗自己，時而難過時而憤怒，情緒起伏不定，沒有仔細分析事情的前因後果，也沒有站在他人的立場，沒有好好了解這些情緒是怎麼產生的，然後就開始逃避面對一些現實與情緒，雖然是正常地生活，但內心的生活總是過的渾渾噩噩。但當我看到這本書裡面看到蛤蟆被蒼鷺慢慢引導、覺察自己的情緒，我也慢慢將自己帶入蛤蟆的角色，從任由負面情緒侵蝕身體，到慢慢能夠冷靜地覺察這些情緒然後慢慢消化。

我們的很多行為模式跟性格都是由童年發展而來的，我發現回想自己的童年，找出深層的記憶，並賦予特殊意義，我能夠更了解為什麼如今面對不同人事物時，會有這樣的情緒反應。以個人經驗為例，小時候的我常常口無遮攔，一句話就傷害到他人，再加上自己小時候對於家人的勸導總會賭氣而不接受，因此也會受到同學的排擠和孤立，也養成了給人一種沉浸在自己世界的感覺。這種影響雖然在國高中有漸漸地改善，但也因為童年深層的影響，導致我上大學給人一種不成熟且自我中心的感覺，不願意去承擔和面對一些現實。但在閱讀這本書之後，我每天開始會去回想今天發生了什麼事情，反思自己有沒有做什麼不妥當的事情，甚至想著就想到了童年的自己，搞清楚為甚麼會造就這樣的自己，換作是之前的自己，可能都不會靜下來思考，只會一直埋怨自己，覺得自己很委屈。但是我現在開始會理解其他人與我相處模式的不同。

在大學的這一年裡，我有遇到一位「蒼鷺」，他是我的一位室友，隨著大一住宿，我跟我的同儕需要住在一起生活，換做之前的自己一定會想要逃避跟自己不合的同儕，但也因為這樣我才意識到我與他人相處的問題。而這位見多識廣的室友雖然對我現今的樣態感到棘手甚至是無可奈何，但他還是很照顧我的感受，甚至通過引導的方式讓我去發掘自己的問題，儘管我的領悟力比其他人還差。在大一這一年真的發生很多大大小小的事，我在感謝自己能看到這本書的同時，也感謝我身邊的「河鼠」和「鼩鼯」，雖然我作為「蛤蟆」因為情緒常常不穩，讓你們擔心同時又不想讓我傷心給了我屬於自己的空間，但我還是感謝你們的支持與陪伴，這篇閱讀心得既是我對於自己的反思，也是由這本書所啟發而寫出來的感謝信。

同學心得分享(2)

心理學的書籍在台灣暢銷書榜單長期佔據優勢，而《蛤蟆先生去看心理師》更是長年來許多書店的暢銷名單，縱使沒有看過這本書的內容，或多或少也都會聽過它的書名。而我借著這次讀書會的契機，終於有機會詳閱這本令我好奇已久的書籍。

相較於從理學方面解釋各個行為背後產生的心態，這本書以蛤蟆先生為中心，採用故事性的敘事方式描寫，也令我更能深刻體會主角的內心世界。蛤蟆先生從一開始非自願的去找蒼鷺做心理諮商，一直到後來從這十次的諮商中，逐漸了解真實的自我情緒、感受情緒的來源，甚至發展出更高的 EQ。然而過程中卻也伴隨著不少的痛苦，因為了解自我並去接受，意味著要將那隱藏在內心深處、一直被忽略或壓抑的感受重新看見。當一個人真正開始面對自己的脆弱、孤單與不安時，往往會感到不舒服，甚至想再次逃避，但也正是在這樣的過程中，才有可能慢慢理解自己，並學會用更成熟的方式去面對生活中的情緒與困境。

起初，我對於「諮商」這件事懷有的既定印象是，諮商師會「解答」個案所提出的問題，然而從這本書讓我了解到，原來諮商師更像是拋出問題，讓個案在回答問題的過程中更理清自我，也就是蒼鷺所使用的「合作」這兩個字。此外，在閱讀的過程中，我發現自己與蛤蟆先生有許多相似處，像是我通常不會把「憤怒」的情緒表達出來，深怕一表現出來會造成更多的麻煩，或者害怕

被討厭等，取而代之的只能用鬧彆扭、生悶氣的方式來表達不悅；又拿蒼鷺對蛤蟆先生所說的一句話：「你能『停止審判』自己嗎？你能對自己好一點嗎？也許最重要的問題是，你能開始『愛』自己嗎？」。這句話深深觸動到我的內心，我認為自己長期以來一直以「父母自我狀態」來批判、審視自己，腦中時常冒出我「應該」做什麼、「不應該」做什麼，而當成功完成一件事時，卻嚴厲的挑剔自己還有哪處做不好，無限制的處於自我批評狀態。然而令我感到疑惑的是，我的父母並沒有像蛤蟆先生的父母一樣，對於小孩苛刻不已、吝於稱讚，我卻還是時常否定自己。而當蒼鷺提出人生四象限時，我驚訝的發現，自己也與蛤蟆先生一樣，偏向於「我不好，你好」的狀態，通常是順應者以及取悅者，對於自身則感到自卑。種種的相似使我在閱讀時更深刻的感受蛤蟆先生的一切，而在與蒼鷺的對話中，就如同自己也進行了一場諮商，被療癒了一番。

我曾經有過一次諮商的經驗。在過程中，我難免會產生自我懷疑：難道我有憂鬱症嗎？我是不是很奇怪？如果被他人看到我走進諮商室，他們會如何看待我？甚至在談到某些關鍵議題時，我也會忍不住想哭。然而，在那一次次的諮商中，我對諮商的恐懼逐漸改觀。在那一小時裡，諮商師就如同書中的蒼鷺一般，全心專注地傾聽我；當我使用模糊、甚至連自己都難以清楚表達的詞語時，他也会耐心陪伴，並適時地提出問題，引導我更深入地覺察當下的情緒。

同學心得分享(3)

《人生4000禮拜》是英國作家奧利佛·柏克曼的作品。作者在書中一開始就提醒我們：若活到80歲，一生僅約4000個禮拜，若總是在為人生下一個階段而準備，那我們算是活過嗎？三萬天、四千週、一千月與八十年，人生聽起來太長又太短，這個數字在令我震驚的同時，我也在思考：真的有那麼多時間嗎？從什麼時候開始，我們理所當然地認為明天會比死亡還早到來？

作者指出，若依照早期經濟學家的推算，現代人每日工作時間應該只需三小時左右。這樣的生活令我嚮往，但現在事實卻截然相反。隨著工業革命的到來，時間被重新定義為「可利用的資源」，成為生產力的工具。人們不再只是生活，而是被要求「有效率地生活」。這種觀念延續至今，甚至在網路社群中被放大：我們常看到「高質量女孩的一天」、「大老闆的生活日常」等影片，展示一種緊湊、高效但又從容不迫的生活方式。這些內容一方面令人嚮往，另一方面也製造焦慮：如果我沒有那樣的生活，是不是就不夠好？但這樣的生活真的適合每個人嗎？還搏眼球的表演表演性質大過陳述事實？

作者也舉了蘇聯的「五班輪休制度」為例，這種制度讓人們無法與親友同時休假，導致假日變得孤獨。相對地，當放假的人數越多，放假者的放鬆感也越高，比如國定節假日，大家一起休息、一起出遊，幸福感自然提升。這讓我想到自己過去的經驗：國三升高一的暑假長達三個月，但我卻感到渾渾噩噩，毫無方向。反觀高三升大一的暑假，我與朋友結伴、有明確目標，並對明天充滿期待，那段時間雖然不長，卻讓我感到真正的休息與充實。或許，真正重要的不是放假的時數，而是你在其中的感受與連結。時間的質地，遠比數量來得重要。

書中不斷提醒我們：人生有限，選擇才是關鍵。這讓我想起我在《崩壞：星穹鐵道》中聽到的一句話：「當你有機會做出選擇時，不要讓自己後悔。」這句話不只是遊戲台詞，更加深我對這本書的體悟。人生的每一個選擇都必須慎重以待，因為我們的時間有限，而選擇就是我們對時間的回應。這也引發我進一步思考：每個人都需要緊湊的生活嗎？我們真的需要月入好幾萬、每天排滿行程、永遠在追求更高效率嗎？還是只是社會的期待與生活的壓力讓我們不得不如此？

我特別喜歡書中直接寫出「沒有來世或下輩子」的觀念，因此更相信：我們應該在現在就好好享受每一天。不必等到退休、不必等到有錢、不必等到一切完美，現在，就是我們能活出意義的時刻，不只要活，更要“好好的”活。

最後，這本書讓我開始關注那些過去覺得太哲學、太抽象的問題：我們該如何面對死亡與離別？我們真的需要那麼多錢嗎？我們的焦慮是來自真實的需求，還是來自比較與期待？作者沒有在書中給出這些問題的標準答案，但他提供了一個思考的框

架：接受有限、擁抱選擇、活在當下。這讓我每天都過得越來越高興，不是因為我做得更多，而是因為我更清楚自己在做什麼、為什麼而做。

我覺得《人生4000禮拜》這本書不是一本教你怎麼「做更多」的書，而是一本教你如何「活得更好」的書。它讓我重新定義時間、重新審視選擇，也對理解幸福提出新的觀點。接下來，我想繼續探討這些議題：怎麼去面對死亡？如何去定義成功？很高興在大學剛開始就遇到這本書，讓我了解一個思考生活意義的不同觀點。