

國立彰師附工 104 學年度第二學期 親職教育知能工作坊 ~ 親師讀書會 ~

- 一、選讀書目：發現天賦之旅
(作者：伊東明；心靈工坊出版)



本圖取自博客來

<http://www.books.com.tw/products/0010247100>

- 二、帶領者介紹：邱瓊慧諮商心理師
(93 年高考；帶領讀書會 600 小時以上)
現職：種子心靈事業有限公司負責人
彰化師大社區心理諮商及潛能發展中心心理諮商所、
台中基地、台中市婦女中心兼任心理師、
彰化縣心理師公會理事
- 三、時間：105/2~105/6，每月一次，第四週的星期五
下午 1 點至 3 點

《愛，上了癮》親師讀書會心得分享

讀書會族人：王貞甘(控制二忠 張海諾、綜合一仁 張白寧之家長)

【屋小能容體，心寬不儲愁】

這小小的會議室總是沸揚著自己年輕的情焦恨灼，每次的重逢都沒有預演，也不必假扮。書有時是靜閱，有時是亂翻，但是，我很喜歡聆聽瓊慧老師詼諧的人生分享，淑娟老師的貼心永遠潛入失戀陣線聯盟，冷不防地給愛情敗陣中頹靡的魯蛇一記棒喝……「今世可以當摯友，前世一定是至親；今世可以當親人，前世一定是至交。」總是鼓勵自己人生要嘗得起先苦後甘的況味，剪一段月光裹住心酸，也會採一朵靜蓮，讓心本合。在讀書會中，大方對著好友們說出對父母的愛，即使歲月偷走我的青春容顏，但盜不走我對父母成堆成山的摯愛回憶！有一次我告訴會員，我從年輕就扛下娘家的經濟，至今出嫁多年，我仍然每個月像快樂的提款機樂意放送，讓雙親晚年有尊嚴地活著，盡心則無悔。很多心底事可以與會員共享童年的困厄、求學的獨立，很多人事會隨記憶消散，留下來的是一一珍重！

吳碧雲 小姐(汽車一忠 林皓霆之家長)

每個月的最後一個星期五，參加讀書會是一項令人期待的活動。這次閱讀《愛，上了癮》除了可以探討感情世界裡所潛在的某些病態心理，藉由與伙伴們及瓊慧心理師的經驗交流，更能啟發出除了愛情以外，對人生的另一些領悟。有時跳脫出為人父母的身位，面對自己的生活難免遇到挫折及徬徨，利用書中所寫，把它轉換為調整自己腳步，理出思緒的方法，覺得獲益匪淺。有身心健康的自己，才能陪伴孩子身心靈健康的成長，因此感謝輔導室辦了這麼棒的讀書會，讓身為家長的我有機會提升自己，能站在不同的角度看待孩子的問題，才能客觀的為孩子提供協助。



李秀芬 小姐(電子一忠 賴昆賢之家長)

當知道學校舉辦親師讀書會，即馬上報名參加。參加後才知道自己錯過了上學期的學習機會。雖然此次研讀的好書，未充分運用在自己子女身上，但藉由各家長和老師們的分享，讓我在情感課題上更加清楚如何因應，同時更加了解、知道為何有些受暴者無法遠離逃脫施暴者，因他們都被情感框架束縛了，其背後是值得我們去探討、關心的。此次，真的很感謝學校、瓊慧心理師及各家長、場地的提供與經驗的分享，透過親師讀書會，讓我對事情能更深廣的探究其背後的因素，同理當事者的難處，真是受益良多!感謝大家，有你們真好!

胡宏宜 小姐(製圖一忠 紀佑德之家長)

在傳統的教育裡，情感這門課似乎很少被重視，甚至身為家長的我，在過往成長的過程中，我的父母也甚少提及與教導。有幸能在這個學期跟著瓊慧老師一起拜讀這本《愛，上了癮》，透過作者接觸過的個案所面臨的問題，了解各種面向的「愛」。

近年來社會版新聞時而有聞因情感困擾，所造成的一些遺憾事件，社會輿論多指向情感教育出了問題，但我認為家庭教育的功能，是否有效能發揮，也是值得重視。書中的某些個案對愛的方式，就我看來也是匪夷所思，然而這可能是歸咎於原生家庭造成的影響，或是對自我信念的迷失。

我想，在孩子的成長過程，父母如能和孩子多有情感互動，尊重孩子並且讓他了解自己是值得愛的，長大之後他可能就比较會學得尊重他人，自我認同高也就不會因受到拒絕而受挫。

當然如同我前面所說的，自己成長過程中情感教育也是頗為困乏，然而在當了父母後，才發現自己仍有許多需要學習的東西，透過讀書會的討論或是一些成長課程的研習，其實是增進父母效能的最佳捷徑，期待下次讀書會的書目。



國文科 陳淑娟老師

【愛自己，才懂得如何愛別人】

一直很喜歡閱讀心理學方面的書籍，那是一條了解自己內心的探索之路，也能讓自己在人生路程中體會到如何走得更加平穩。因此，看到輔導室主辦讀書會的活動，只要時間可以配合，總是盡量參加。這次讀的書是《愛，上了癮》。在人生之中，遇見喜歡的人或被喜歡，是無可迴避的事情，但是在與對方互動的過程中，就會發現愛情之路的甜蜜與傷痛是一體兩面的，執著愈深，痛苦就會愈深。讀這本書，印象中最深刻的是一個人應該如何了解自己的戀愛模式，與如何改變自己面對愛情的心態，身為教師能學習到這些技巧，對於處理高中生談戀愛的問題也能有更高明的輔導方法。

即使是上了年紀，還是有很多人並不懂得愛情的真諦。我認識一位一直單身的女性朋友，曾有人對她說：「如果你講話速度不要那麼快，不要那麼愛說教，也許你就嫁得出去。」我聽了哈哈大笑，回她說：「欣賞你的人還是很多，你的缺點不是問題，愛你的人，會連你的缺點一起愛的，只是沒有遇到有緣人吧？還得看妳要不要選擇對方呢！」其實當我們來到這個世間，本身的人格特質與成長背景，會造就我們成為一個怎樣的人，但是當我們遇到喜歡的人時，如果在愛情路上不順利，會有不少人失去自信，覺得是自己不夠好，所以對方才不選擇我們，事實上，是因緣的問題。如果有很深的緣分，滿身缺點也是會有對象的，所以人不應該自我否定，也不要為了得到愛情，就太過於委屈自己、遷就對方，因為這樣的愛情違背自己的本性，是維持不了很久的。人要先懂得愛自己，才會懂得如何愛別人，至於有沒有遇到合適的人來共度一生，就是緣分的問題了。

這學期的讀書會仍然由邱瓊慧老師來帶領，她是一位溫暖又睿智的老師，我們都很喜歡她，她帶領的讀書會氣氛非常好，很感謝老師陪我們讀書。也很感謝參與的夥伴們，大家的分享都很有智慧，每次總是收穫滿滿的回家，心靈充實愉快。更感恩輔導室，讓我有機會參加課程，希望讀書會能夠繼續辦下去哦！