



手指揸著眼在字裡行間探險
或沉思悠悠低谷，或停頓蒼鬱林道、或勇闖巍峨山巔
哪一段都可以是起點
有風的時候 便讓它拂上滴了汗的臉
走過崎嶇，就能讀享蔚藍晴天。

\\天下雜誌

Library Weekly News

發刊日期：106年09月19日

期數：106學年度第一學期第4週

發行單位：教務處/圖書室

【請張貼班級公布欄】

新知鮮聞

106/9/19-9/28

(上午09:00至下午16:00)假六樓圖書室舉辦「校園巡迴書展」，歡迎全校師生踴躍參展！

【教職員專屬好康】為慶祝9/28教師節，「校園巡迴書展」展示期間，歡迎全校教職同仁至六樓圖書室參觀書展及填寫問卷(或與閱讀代言人立牌合照)，即可獲得免費贈書乙本(或精美贈品乙份)！數量有限，每人限領乙次，敬請把握機會！

10個「隨時練膽」生活微行動

資料來源：摘錄自《Cheers》雜誌 第200期 封面故事 | 出版日期：2017/05；撰文／張志誠

軟弱雖是天性，但膽識可以靠後天培養，像中華射箭奧運代表隊曾利用「高空繩索課程」對隊員進行膽識訓練，當日後面對奧運賽場上更大的壓力時，隊員回想訓練時能克服僅以一條繩索在高空前進的恐懼和壓力，自然產生「那時都不怕，現在怕什麼？」的膽識。



一般人也可以在生活中練膽，讓自己隨時隨地習慣挑戰。就從10個小地方開始吧！

1. 故意找3個陌生的同齡異性問路

根據研究，在陌生人中，人們最羞於和自己年齡差不多的異性說話。因此，不妨做個小訓練：裝做不認識路，向路上看來和自己年齡相近的異性問路。對方回答後，請對方再解釋一遍，一週至少做3次。你會發現從第一次的生疏畏懼開始，到後來開口愈來愈自然，愈來愈不畏懼對陌生人說話。

2. 向店員換零錢

請不熟識的店員將10元硬幣換成10個1元硬幣。因為不買東西只換錢，會給店員帶來困擾，也會給要換錢的你帶來心理壓力，不管對方的態度是好是壞，你的表現愈自然愈好，請練習到成功換到零錢為止，只要敢開口，你就成功一半。

3. 做一直找藉口不去做的運動

首先，選一項想做卻一直找藉口不去做的運動，例如攀岩、登山或單車環島。再來，練習將大目標拆解成小目標，例如設定今年要攀登玉山，就從報名開始，並請教山友如何從小山開始進行負重訓練；單車環島也可從一天的行程開始練習。

4. 參加社團或比賽

參加一個感興趣或跟嗜好相關的社團，既可認識新朋友，又可增長見聞。另外也可參加有興趣的比賽，不管是公司福委會辦的聯誼，或大型路跑，都能讓自己習慣面對大場面，看得愈多，就愈不會有恐懼感。另

外，做志工也是建立自信的好方法。

5. 參加研討會必發問、認識3個人

很多人參加研討會總習慣躲在最後一排，而且怕被笑問了蠢問題，所以也不提問。其實，主動發問既能得到回饋，又能磨練表達力和膽量，是最好的練習。另外，現場都是對同一主題有興趣的人，至少找3個人自我介紹、交換名片，也許日後會成為志同道合的朋友。

6. 老闆，你好！我是……

在辦公室碰到大老闆時，主動上前打招呼，話題可以從自我介紹開始。當然，時機要恰當，老闆神色悠閒時最適合，如果他行色匆匆、神情嚴肅，那就再等候下一個機會。

7. 下個活動，我來hold全場

辦公室有各種活動需要有人主持，從讀書會的分享到年終尾牙主持或上台表演，這些都是不用花錢上課就能磨練台風的好機會。如果擔任尾牙主持人實在太難，那就從讀書會主持人開始，至少你會先讀到一本好書。

8. 主動找阿豆仔練英文

阿里巴巴集團創辦人馬雲讀國中時，為了練習英語，假日跑到杭州西湖邊，跟外國遊客商量，以他帶他們遊西湖，外國遊客教他英語做為交換。你我不見得要跟馬雲一樣，但只要在路上遇到拿著地圖找路的外國背包客，主動上前詢問是否需要幫忙？多做幾次，就再也不怕跟外國客戶說話了。

9. 交談時直視對方

隨著人手一支手機，跟人親自面對面溝通，反而令現代人愈來愈不自在。建議在辦公室能當面說話就不用LINE，說話時要挺胸，聲音不要太小，如果一開始不習慣直視對方的眼睛，看著對方的鼻子也是個好辦法。

10. 開會時坐在顯眼處

除非已事先安排座位，否則儘可能提早一點到會議室，坐在前排或離主席近一點的座位，讓大家容易注意到你，也可強迫自己專心在會議上。

智慧小語



每個選擇都有風險，
既然如此，不如選擇自己最渴望的事去冒險吧！

——樂高設計師 鄭以謙