

國立新竹高級商業職業學校學生自主學習成果報告書 2021/2/20修正

計畫執行者資料	班級	座號	姓名	計畫施行期程
料	國二2	19	徐婉俞	年2月6日至 年6月11日
計畫名稱	心理學-微反應			
共學同學	獨自			
學科屬性	<input checked="" type="checkbox"/> 國文 <input type="checkbox"/> 英文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 物理 <input type="checkbox"/> 化學 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學 <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民 <input type="checkbox"/> 美術 <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 生活科技 <input type="checkbox"/> 藝術生活 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 生涯 <input type="checkbox"/> 健康護理 <input type="checkbox"/> 國防 <input type="checkbox"/> 其他_____			
計畫類型	<input type="checkbox"/> 1. 專業知能精進 <input type="checkbox"/> 2. 專題研究報告 <input type="checkbox"/> 3. 創意作品研發 <input type="checkbox"/> 4. 志工服務 <input type="checkbox"/> 5. 競賽準備 <input type="checkbox"/> 6. 活動企劃舉辦 <input type="checkbox"/> 7. 多元文化參與 <input checked="" type="checkbox"/> 8. 其他_個人閱讀			
學習歷程	<p>一、我的自主學習主題設定緣起</p> <p>人生下來就在不停地觀察周遭的事物/人，透過觀察可以更快地去了解一個人，所以我想學習微反應，在日後與人交談時，能透過微反應，大概地去了解一個人</p> <p>二、我的自主學習過程</p> <p>(一)從哪裡找資料？</p> <p>網路書店</p> <p>Youtube</p> <p>(二)找到哪些資料？</p> <p>微反應心理學</p> <p>不是心理學專家也能讀懂心理學</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=G30Li4JoIEo</p>			

(三)看過那些資料？

微反應心理學

不是心理學專家也能讀懂心理學

<https://www.youtube.com/watch?v=G30Li4JoIEo>

(四)經由資料查找、老師建議後，是否想法與作法有所改變？

老師無意見，所以我繼續執行我的閱讀計畫。

(五)自學過程中是否曾經歷過一些挫折，談談你的經歷與想法。

透過閱讀，我發現自己的缺點，很想把這些缺點改掉，但是好難，例如：在跟別人溝通時，我總是很衝動，但書中告訴我衝動會害了很多事，所以在溝通時一定要保持冷靜的態度，但我沒事都忘記。我很氣自己，但我覺得器也沒有用，或許我因該解受衝動的自己。

(六)經由自主學習達到以下哪些指標？

A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進	<input type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題	<input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變
B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達	<input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養	<input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養
C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識	<input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作	<input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解

(七)知識上獲得了甚麼？

在我還沒看這兩本書之前，我以為微反應就是小動作的行為，但微反應的範圍很廣，不光是小動作，面部表情也可以算是為反應，其實微反應又稱心理應激反應，就是說當人受到刺激的瞬間，由心理的變化，所產生的反應

(八)技術能力方面增進了甚麼？

在「不是心理學專家也能讀懂心理學」中，提到些從習慣中看出他人的個性，例如：吃飯時都不出聲的人，個性可能就比較內向，冷靜，但防備心重，吃飯時一直說話的人，個性可能就比較急，做事很衝，但也因為他敢衝，所以一些別人需花10年完成的東西，他只需要5年。

(九)體悟覺察了甚麼？

其實生活中，很多時候都必須與人接觸，雖然書中，有教我們觀察人的技巧和應對方法，但這些也只是一個輔助的工具，我覺得還是要先了解自己，並把自己的優點展現出來。

(十)其他記事

我在看「不是心理學專家也能讀懂心理學」的時候，看到可以透過吃飯的一些習慣，看出一個人，我邊看就在邊想這個，是不是真的跟書上寫的一樣，結果，當天晚上我就偷偷的觀察家人吃飯的習慣，再想想是不是跟書中寫的一樣，超酷的，大部分都一樣。

三、我的自主學習成果(若成果附於後，請直接填「成果如附件」，線上連結請附上連結或QR Code)

成果如附件

四、未來可延伸的學習方向、後續計畫。

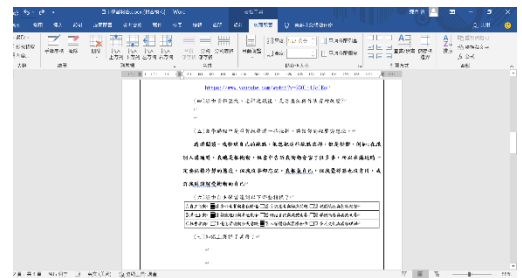
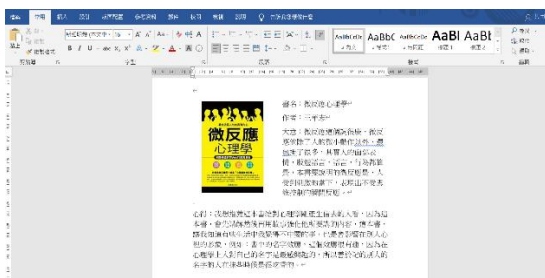
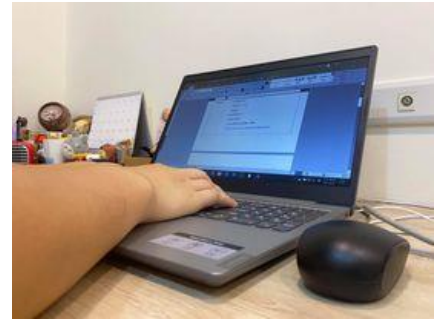
未來我想找一些有關，情緒管理或是人際關係的書，因為我覺得不應該只會觀察人，其實更應該瞭解自己，向別人展現自己，而情緒管理是因為我覺得越大沒人會跟你說，這個不應該發脾氣，可能你的一個脾氣或是情緒，影響的不是別人，是自己。

學習歷程相關

照片

(8張)





成果發表
形式

- 1. 靜態展：
 - 海報陳列
 - A4書面報告陳列
 - 手作品陳列
- 2. 動態展：
 - 公開發表會(口頭發表或表演-需備ppt)
- 3. 線上輪播展：
 - 繳交pdf檔
 - 將影音檔上傳至youtube，提供網址連結)

指導老師
核章與意見

圖書館
核章與意見

1. 成果發表會需連同此報告書一同展出，請同學一律以電腦打字排版。
2. 成果發表會將舉辦簡報比賽，績優者另有激勵獎金與獎狀！

