

106 學年度第一學期南臺科技大學進修部(專題演講心得報告)

班級	專四技餐旅一甲	姓名	林宜燦
學號	8A6M0002	日期	106年12月22日

心得報告	<p>題目：如何閱讀人生的書</p> <p>講師姓名&amp;學經歷：陳郁敏 講師 大學畢業就教書，已有 32 年工作經驗</p> <p>心得：</p> <p>如何閱讀人生的書這是一門活到老學到老值得省思的課程，每個人不管什麼年齡層無時無刻都在如何規劃自己的人生，在學習規劃自己人生的目標時有兩個東西非常的重要。</p> <p>一個是學習，學習如何專心、學習如何分析、學習如何傾聽。很多人事物都有一體兩面，要該如何學習把好的事情吸收，不好的事情就當作不好的示範給自己警惕，要學習分析什麼是好什麼是壞，要學習如何傾聽，因為各行各業，你並不是樣樣精通可以傾聽聊天了解對方的工作內容，去充實自己對各行各業的基本認識，一方面也是在尋找自己想要的方向，而不是一昧的讓人決定你的人生未來，人心難測、世事難預料。也許在學習過程會碰壁，但這也是幫助妳磨練人生歷練很重要的一環。</p> <p>另外一個則是情緒，情緒會影響到你學習的心，情緒會影響到非常多的事情，所以情緒掌控就顯得格外的重要，要學著把情緒波動時間縮到最短，心才有辦法在最快時間靜下來，遇到事情心要夠冷靜才有辦法正確的思考方向，如果在情緒來時去思考，思考出來的事情往往都是打折扣，有些甚至做出來的決定會影響到自己的人際關係。</p> <p>妳希望別人眼中的你是好是壞，跟情緒和個人品德也有非常大的關係。所以做好情緒管理掌控是人生必學的課程。</p> <p>學習跟情緒這兩個如果有好好利用加以管控，在對自己人生未來的路途上對自己是非常有幫助的。</p>
------	--