

閱讀分享：201 莊惟安－自信或自卑（中學生網站 1061031 梯次 甲等，指導老師：洪阿李老師）

一●圖書作者與內容簡介：

本書的內容大要在描述作者艾美·柯蒂是一位哈佛大學教授，同時也是一位很有名的心理學界學者。這位作者在每年三月的 TED 演講中把自己所研究成果以及相關內容用演講的方式表現出來，這個演講的影片推出後造成網路上的瘋傳。這位作者主要研究的內容是非語言的行為與刻板印象、權力對人的影響，而她也曾被美國知名商業網站「財經內幕」選為改變世界的五十名女性。本書中可以讓讀者知道人的非語言動作對自己的態度和心理有強大的影響。

二●內容摘錄：

1.透過尋找、表達，以及融入於我們的真實最佳自我，特別是在我們面臨重大挑戰之前這麼做，可以減少受到社會排斥的焦慮，並增強對人開放心胸的程度。而那使得我們全然展現最佳狀態。P92

原因：這句話讓我知道要找尋出最真實的自我，可以減少自己的焦慮

三●我的觀點：

看完了這本勵志的書，讓我發現了許多事情和許多道理，第一我看了這本書的前言後；我發現作者艾美·柯蒂是一位堅強的女性，因為她在讀大學二年級時為了幫別的大學籌辦研討會，結束後在回程的路上因為朋友疲勞駕駛因而造成了車輛衝撞，而作者是其中傷得最嚴重的，這場嚴重得車禍導致作者的腦部受到了嚴重的創傷。

事後醫生在多次的檢測當中告訴作者，妳的智商有很嚴重的損傷可能無法順利讀完大學。但在遭受這樣打擊的作者並沒有因此放棄，而是比別人更努力去達成學業，雖然她比其他同班同學晚了四年才畢業，但這種努力不懈的精神是非常值得我們去學習。在這本書中作者向我解釋了什麼是「事後的機靈」，事後的機靈意思指的是當我們在很多人面前或是在上司面前發表自己的言論時，反而很容易搞砸，但在事後會發覺自己本來就不會搞砸，或是覺得還可以再做得更好，這種感覺就是「事後的機靈」。而會發生這種狀況的原因是因為我們在發表的過程中，總會因為太過於在意別人對你的看法，而無法發揮出自己最佳狀態來表現自己。能夠解決的方法就是在表現得當下不去在意別人的眼光，想像自己結論無論如何，都毫無任何遺憾。在這本書中有提出許多論點，其中有一個論點讓我印象深刻「非口語動作影響別人怎麼看你」這個論點是我最想了解的。而非語言動作影響別人怎麼看你，書中作者的一位學生告訴作者在她多次的觀察以及測試中，發現了一個結果，就是這一個人的報告能不能成功，不是取決於報告的內容，而是取決與重要的三個關鍵點，分別是自信、自再度，還有強烈的熱忱。而這些報告結果是成功的人當中發現他們不會把時間專注在自己的表現可不可以、別人對他們的

看法，或是眼光是如何上。在關鍵的這三點中，也能反映出這個人對這個報告有沒有信心、對於這個事情有沒有意願性和主動性；還有遇到困難時，是不是能努力去解決。而被報告者也會被這種熱誠吸引。我覺得「非口語動作影響別人怎麼看你」這個論點的成功方法對我未來面試和客戶，或是向上司報告事物都有很大的幫助。在書中作者有教了一些方法能夠有效提升自己的自信，像是在報告前，或是在準備表演前可以嘗試模仿「神力女超人的動作」能夠大幅提升自己的自信增加自己成功的機會；另外，在報告時可以試著使用一些手勢可以增加自己的氣勢。看完了這整本書讓我學習到許許多多的道理，看完了這本書我學習到了其實只要做出一些小改變就可以增加自己的自信心和抗壓性。最後我認為這是一本對我未來有很大幫助的書，也是一本非常值得推薦的書。

四●討論議題：

做出一些小改變是真的可以有效增加自己的自信心嗎？