

蓮荷心靈小棧

第五十期 110年10月號

各位親愛的老師及同仁們，大家好：

蓮荷心靈小棧再次與您見面囉！希望藉由這份刊物，搭起生涯發展與諮商輔導中心與全校教職員們溝通及分享的橋樑，祈願你我皆有從中得到更多的學習與感動，也祝福大家的身心時時都可以平安喜樂！

近日天氣變化大，天氣逐漸轉涼，也請各位同仁要多保重身體。在本期的蓮荷心靈小棧中為大家帶來了：【在家上班常「分心」？行為大師教你排除外部干擾、保持專注的四個絕招】、【說話、寫字零零落落，孩子有閱讀障礙的早期徵兆】、【清大演講完整實錄！張忠謀談 60 年「總經理的學習」，45 分鐘說了什麼？】、【勞動部業務宣達】。

另，如有遇到需要心理諮商協助的學生，也煩請師長們轉介諮商中心各系所的輔導老師，更歡迎師長們來電諮詢輔導策略。此外，諮商中心近日新開教職員諮商業務，若有需要相關服務的同仁，可來電諮商中心預約晤談。

~如何預約諮商~

1. 親自到諮商中心

中心位置：八甲校區全家便利商店樓上

2. 電話預約

預約電話：037-381825

3. 信件預約

電子郵件：counseling@nuu.edu.tw

生涯發展與諮商輔導中心與各位一同成長!!

諮商輔導

在家上班常「分心」？行為大師教你排除外部干擾、保持專注的四個絕招

在家上班雖然節省了通勤的時間，但我們卻要面對各種「干擾」。除了小孩、寵物、另一半和其他家人們會導致「分心」，「專注力」還要分一些來留意主管們隨時丟出的訊息！更糟糕的是，在回覆了主管的訊息後，我們常會因為拿著手機，就順便滑一下，結果時間就這樣「消失」了。

美國行為大師 Nir Eyal 教我們用這四個方法保存專注，讓我們不管在家或是在公司，也能夠有足夠的時間思考與創新！

Eyal 熱愛心理學、科技與商業的研究，也從事寫作、諮詢與教學，同時還是美國多家新創公司的顧問。Eyal 很了解我們是如何養成特定習慣的，畢竟他給新創公司的建議，就是如何打造讓人上癮的產品與服務（例如：社交網站與手機遊戲）。而且，他還寫了一本名為《鈎癮效應：創造習慣新商機》（Hooked: How to Build Habit-Forming Products）的書。[\(繼續閱讀\)](#)

生涯輔導

清大演講完整實錄！張忠謀談 60 年「總經理的學習」，45 分鐘說了什麼？

今天我要講自己做總經理的學習經驗，我從第一次當總經理，就一直做到現在，這個學習長達 60 年左右。

我認為，在大學理工教育上，台灣程度和美國差距不遠。把清華、台大電機系和 MIT（麻省理工學院）相比，差距不大。但若以 MBA 相比，那就相差很大。我在美國哈佛大學、MIT、史丹佛都待過；在國內我也曾在台大、政大商學院教書。每一次我都開放提問，結論是台灣跟美國相差很遠，這是根據提問程度比較而來。

我年輕時剛開始受邀演講，曾請教比我資深的人要講什麼？他給我的建議是：It doesn't matter what you talk about, but it's important to talk about what you know.（講什麼不重要，重要的是，要講你知道什麼）。之後我一直照這個方法做，甚至近幾年我太太開始被頻繁地邀請演講，我給她的建議也是，談你知道什麼。現在看起來，她也滿受歡迎了。[\(繼續閱讀\)](#)

【勞動部業務宣達】

勞動部為協助應屆畢業青年就業或儲備職業能力，分別以「找工作有獎勵」及「練功夫有獎助」，推動 6 項措施，協助畢業生積極尋職及穩定就業。
<https://special.taiwanjobs.gov.tw/internet/2021/youngTwn/page-07.html>

特教知能

說話、寫字零零落落，孩子有閱讀障礙的早期徵兆

孩子不愛讀書，是有學習障礙嗎？寫出鏡像字是閱讀障礙嗎？復健科曾子嘉醫師提醒，不同年齡的孩子有不同的早期徵兆，並提供分齡指標給家有幼兒、小學生的家長作為判斷參考。

您可能聽說過有些閱讀障礙的名人，包括歌手蕭敬騰、美國明星湯姆·克魯斯，或是偉大的發明家愛迪生等等。從他們的訪談或傳記中可以看出在童年幾乎都是跌跌撞撞的度過。霸凌及學業上的挫折根本是家常便飯，遇到好的轉機或適當的家人、師長的幫忙，才能將人生引導到良好的面向發展。[\(繼續閱讀\)](#)