親職講座學生優秀心得-高中部

年級	班級	座號	姓名	心得
高一	3	11	湯O凱	升上高中面對的人事物較國中時有很大的改變， 節奏上也快了很多，故心情的轉換上需做調整， 如講座的老師所言「
高一	4	30	張O溶	要透過溝通與家人保持良好的關係，要儘量克制自己的脾氣，先思考對方的想法，站在對方的立場思考問題，或許以
高一	7	15	黃O豪	我發現，溝通最難的不是把話說出口，而是讓對方願意把心打開。先理解對方的感受，再適時表達自己的想法；當情
高一	13	15	羅O崴	透過今天的講座，我學到要學會理解自己的情緒，也要試著站在父母的角度思考，理解彼此的感受。未來當我遇到不
高二	2	45	簡O潔	在溝通的時候，我會先多思考，多站在對方的立場想一下，不要立刻做出不好的情緒反饋，在回話的時候，也三思再
高二	5	9	袁O安	最主要的就是和父母親的溝通 像是在和父母商量休閒娛樂的時間時 要做出雙方都同意的安排 過程中不能帶入太負面的

親職講座學生優秀心得-國中部

年級	班級	座號	姓名	心得
國一	1	29	劉O萱	未來我會多和父母溝通，不可以隨便對父母發脾氣，也要學會控制情緒、好好說話，尊重別人的想法，遇到意見不同時
國一	3	11	陳O諭	1.遇到問題時，先冷靜想想如何解決，一步一步慢慢來，並找同學分工合作。2.假如自己不喜歡別人對我怎樣就好好的
國一	3	27	陳O念	我學到要好好溝通，加強自己的耐心，不要因為一時衝動傷害朋友和家人，其中還說了三個重點1.溝通的起手式，先講
國一	4	31	蕭O萱	教導小孩面對課業壓力時，懂得如何拆解學習步驟並逐一完成；在團體中能分工合作、同理並尊重他人差異，亦願意主
國一	7	4	吳O桓	我學到了要好好說話，並且試著開口表達心中的想法。以前生氣或委屈時，我只會用擺臭臉或行為來抗議，不說出我的
國一	7	27	彭O菱	我將應用所學的同理心與父母溝通，站在父母與師長的立場思考。體諒父母的用心，用開闊的視野思考父母的教誨，悟
國一	9	1	余O宸	未來我會多找時間和家人聊天，主動分享生活中的事情，也耐心聆聽彼此的想法。遇到意見不同時，先冷靜再溝通，尽
國一	10	34	謝O媗	講師分享的內容非常實用，讓我與爸媽更能知道情緒控制與溝通的重要，應用溝通的最佳辦法：先講對方想聽的，再講
國一	11	8	彭O廷	未來在日常生活中，當我感到難過或生氣時，我會先停下來覺察自己的情緒，不讓負面情緒影響判斷。在與同學或家人
國二	1	28	范O如	未來我會將今天所學運用在日常生活中，學習覺察並管理自己的情緒，也會多傾聽家人的想法與感受，給予彼此更多理
國二	2	9	楊O名	遇到情緒狀況時，先深呼吸吐氣，和爸媽要好好溝通，溝通時帶有情緒，是不會得到需要和滿足的。先處情緒，再處理
國二	2	13	鄭O栩	這次講座讓我獲益匪淺，內容涵蓋生涯技藝教育、情緒覺察與人際互動技巧。我學到在面對大量作業時，可以將事情拆
國二	2	33	錢O妍	今天的課程讓我學會覺察自己的情緒。未來遇到功課壓力或人際問題時，我會冷靜拆解步驟、同理他人，把所學落實方
國二	9	7	許O巖	透過社會情緒學習，我明白情緒是需要被理解的，而非只有亂發脾氣。未來我會先練習如何表達自己的情緒，在壓力來
國二	10	7	張O瑄	在未來的生活中，我會試著在晚餐或睡前放下手機，每天花十分鐘主動和家人聊聊在網路上看到的趣事或新知識，並主
國二	11	2	吳O融	未來和別人意見不同時，試著理解對方的想法, 還有尊重彼此的差異，培養自己問題解決與合作能力,例如：面對許多問
國二	11	12	溫O安	這次課程讓我學到如何控制情緒，也知道每個人都有不同的想法和感受。遇到衝突時，不要急著生氣或反駁，要先冷靜
國二	11	15	鄭O皓	今天的演講讓我收穫很多！特別是學會了「情緒覺察與命名」，以後遇到不如意或感到失落時，我會先停下來看清自己
國二	11	23	吳O函	今天學到溝通時要注意自己的語氣和態度無未來遇到意見不同的時候，我會試著好好表達自己的想法，也多聽聽別人的
國二	13	6	許O寧	因為參加校隊的的關係，常常需要參加大大小小規模的團體賽，有時候教練在場邊只能指導一桌的狀態下，同時開打的
國二	13	11	楊O	1.溝通的起手式, 先說人家想聽的, 再說自己想說的。 2.通時會有情緒是因為沒有的得到需要跟滿足。 3.溝通時有情緒
國三	3	45	黃O璇	透過今天的課程，我學會了換位思考。以後在班上與朋友意見不同時，我會先傾聽並試著理解對方的立場，尊重彼此的
國三	6	33	葉O柔	這個演講讓我們親子之間的距離又拉近了，因為爸媽都以主觀出發，從不換位思考，覺得他們為我做的一切一定是最好
國三	9	16	黃O璋	透過今天的講座，我學到溝通要好好說，不被情緒牽著走。往後和家人意見不合時，我會先冷靜下來，好好表達自己的
國三	11	13	王O	透過今天的課程我學到了 溝通 同理心 以及情緒管理的重要性 未來在與朋友 家人或同學相處時我會試著站在對方的角
國三	11	31	簡O恩	不知道怎麼和別人表達自己的想法時，會試著好好的認真想，有效的說話表達，不會因為別人不懂，不理解，就生氣
國三	12	10	史O	第一：溝通時會有情緒 是因為沒有得到需要和滿足 第二：溝通的起首是 先講人家想聽的 再說自己想說的 第三：溝通