

# 自主學習

50323 張心宇



Why?

What?

How?

Progress

# 書本介紹

【波西傑克森】

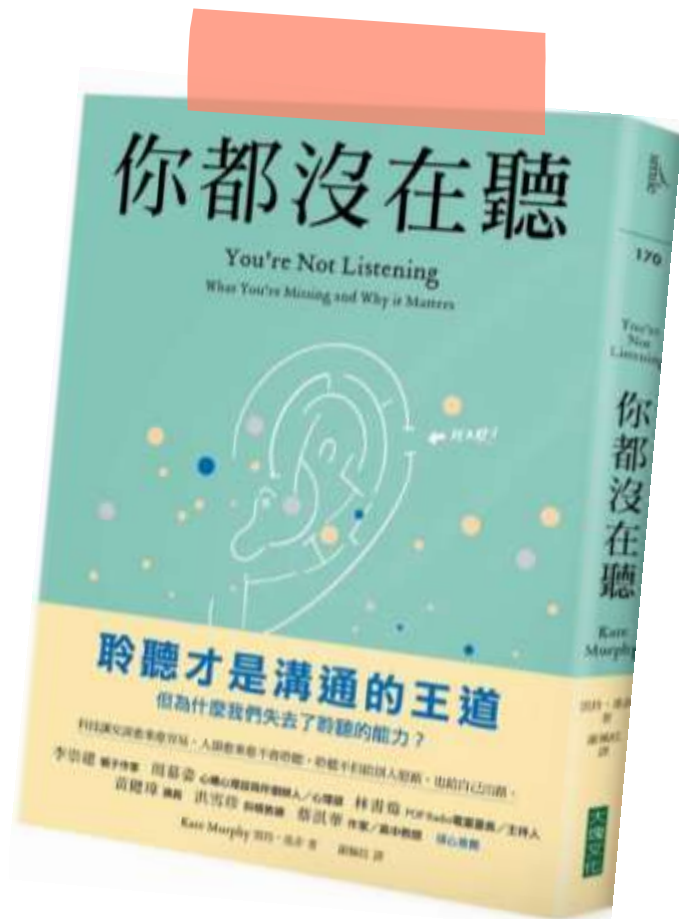
*Percy Jackson*  
著 克萊爾頓



# 書本介紹

## 【你都沒在聽】

*You're Not Listening*  
著 凱特·墨菲





大自然給我們  
一張嘴巴、兩隻耳朵，  
無非就是要我們  
多聽 少說

—愛比克泰德

*Epictetus*

*3 out of 17*



說話如龜，思考如兔  
——說與想的落差

為什麼感覺像是被追殺  
——傾聽對立意見的時候

為什麼八卦對人有益  
——傾聽的道德問題

什麼時候  
該停止傾聽？



# 心得

從這本書中學習到不同傾聽、溝通的方式，原來不只是表達，傾聽也是一個很好與人建立關係的方式，省察自己有時在和別人聊天時，會急著要說出自己的想法，甚至有時會打斷對方說話，卻沒想過也要多聽對方說。也學到，當自己無法承受談話內容時，要如何去解決，以及發現自己和對方的問題。







*Thank you!*