**108學年度第1學期通識講座紀錄**

講次 : 第1講

講題 : 易變時代下的自我成長之道

講者 : 蔡宇哲老師

時間 : 2019/09/20 (五) Am10:20

地點 : 圖資館1F湖畔講堂

記錄 : 高淑榕

* 你期待十年後的收入大約多少? 工作是什麼?
* 摩爾定律
* VUCA時代

Volatility(易變)、 Uncertainty(不確定)、 Complexity(複雜)、 Ambiguity(模糊) →失去控制感

* 在你的人生當中，哪個階段是學習、哪個是工作、哪個又是玩樂?

VUCA時代

→學習、工作與玩樂三者必須並進

→向內尋找自己喜歡的事、擅長的事、享受的事、夢想(核心的價值)

* 大學最不該做的事，就是只有努力讀書

→玩樂與主動探索

→創造高峰經驗、培養自信與勇氣去挑戰一切

* 主動探索 : 生命中預想不到的事

上台講話像死掉一樣

參加從未考慮的社團

成為一位老師、講者

* 尋找自己的夢想，發現自己的天賦

夢想＋天賦＝成就

舒適區→伸展區→恐慌區

* 固定型思維

→覺得自己無法改變、碰到困難很快退縮、不願意學習新事物

→逃避、放棄、不理、忌妒

* 成長型思維

→認為自己可以成長、碰到困難想要解決、願意學習新事物→迎接、克服、接受、我也可以

* 人不會只有一種思維，面對不同人、事、物會有不一樣的思維。

→可透過日常生活鍛鍊成長型思維

* 心態，會影響你「努力與否」

→不刻意追求成果、覺察自己的過程、表現努力程度、學習他人成功之處、改進自身行為