

目 錄

序言	I
作者介紹	II
壹、理念篇	
一、國中資優學生適應問題與情意課程設計	蔡明富 1
貳、實務篇	
一、自我方面	
一、自我認識—我的秘密花園系列	
(一) 認識自己的人格特質—發芽篇	李怡真 13
(二) 分析人格特質的優點—優點比一比篇	李怡真 18
(三) 分析人格特質的缺點—缺點比一比篇	李怡真 22
(四) 接納自我人格特質—成長篇	李怡真 26
(五) 修正自我人格特質—造型篇	李怡真 29
二、認識資優—天才寶貝系列	
(一) 想像中的天才寶貝—認識「資優」	呂苑菁 32
(二) 天才寶貝召集令—特教法中的一般智能優異	呂苑菁 35
(三) 發現天才寶貝—資優班甄選流程	呂苑菁 40
(四) 天才寶貝上學去—資優班抽離式課程安排(一)	呂苑菁 44
(五) 天才寶貝上學去—資優班外加式課程安排(二)	呂苑菁 47
三、他人期待知多少—甜蜜的負荷系列	
(一) 釐清他人『期待』內容—負荷知多少	吳國江 50
(二) 家長期待—爹娘篇	吳國江 54
(三) 教師的期待—夫子篇	吳國江 58
(四) 同儕的期待—我們這一班篇	吳國江 62
(五) 兄弟姊妹的期待—手足篇	吳國江 66
四、自我期待知多少—悄悄話系列	
(一) 我和我的悄悄話—釐清自我期待	林健豐 70
(二) 我和爹娘的悄悄話—因應家長期待如何自我調適	林健豐 75
(三) 我和夫子的悄悄話—因應教師期待如何自我調適	林健豐 79
(四) 我們這一班的悄悄話—因應普通班同學期待如何自我調適	林健豐 83
(五) 我和兄弟姊妹的悄悄話—因應兄弟姊妹期待如何自我調適	林健豐 87

👉學習方面

一、數學學習策略

- (一) 邏輯推理—語言推論 (PART 1、PART 2)李娟瑩 91
- (二) 邏輯推理—火柴算式.....李娟瑩 102
- (三) 邏輯推理—英文密碼 (PART 1、PART 2)李娟瑩 107
- (四) 邏輯推理—中文密碼.....李娟瑩 114
- (五) 邏輯推理—跳躍思考.....李娟瑩 119

二、理化學習策略

- (一) 實驗學習態度.....李宜蓁 124
- (二) 實驗的關係與規律—密度你我他.....李宜蓁 127
- (三) 實驗的關係與規律—美白只要一秒鐘.....李宜蓁 130

三、學習探索活動

- (一) 神奇的金屬智慧環 (PART 1、PART 2、PART 3)李娟瑩 133
- (二) 紙樹開花.....李宜蓁 142
- (三) 最佳女主角.....李宜蓁 145

👉情緒方面

一、減輕壓力

- (一) 壓力警報器.....凌嘉蓮 149
- (二) 搜尋壓力源.....凌嘉蓮 152
- (三) 捏出壓力魔.....凌嘉蓮 155
- (四) DIY 減壓操.....凌嘉蓮 157
- (五) 神奇壓力消除術.....凌嘉蓮 160

二、情緒抒解

- (一) 愛上自摸.....林千慧 164
- (二) 肉「鬆」效應.....林千慧 167
- (三)「樂」來越輕鬆.....林千慧 170

👉人際方面

一、表達溝通

- (一) 化解口語衝突、創造雙贏.....王玉貞 173
- (二) 同理心使心更親近.....王玉貞 176
- (三) 我不作「yes man」 (PART 1、PART 2)王玉貞 179
- (四) 神奇的讚美.....王玉貞 185
- (五) 溝通無障礙.....王玉貞 188

二、建立友誼

- (一) 打開友誼之門……………陶秀英 192
- (二) 第一次接觸—在學校如何贏得第一好印象……………陶秀英 199
- (三) 友情加油站……………陶秀英 202
- (四) Go Away!友誼絆腳石……………陶秀英 205
- (五) 友誼檢測站……………陶秀英 208

三、兩性關係

- (一) 他們的故事—認識兩性問題……………莊庭青、郭瓊茹 212
- (二) 我倆沒有明天—分手的藝術……………莊庭青、郭瓊茹 220
- (三) 特質排行榜—如何成為吸引異性的人……………莊庭青、郭瓊茹 224

四、合作關係

- (一) 小心『圈』套—合作的重要……………郭瓊茹、莊庭青 228
- (二) 『拼』命三郎—分工的重要……………郭瓊茹、莊庭青 231
- (三) 我們這一家—改善團體中負向人際行為……………郭瓊茹、莊庭青 236
- (四) 合作總動員—成果發表會……………郭瓊茹、莊庭青 242

生涯方面

一、生涯成功典範

- (一) 鴻海帝國—郭台銘……………鄭錦綉 245
- (二) 網路人力銀行的傳奇—楊基寬……………鄭錦綉 248
- (三) 藍球傳奇—喬丹……………鄭錦綉 251
- (四) 反敗為勝的傳奇—嚴凱泰……………鄭錦綉 254
- (五) 舞動人生的傳奇—林懷民……………鄭錦綉 257

二、生涯規劃

- (一) 天生贏家—生涯規劃……………黃佩儀 260
- (二) 向左走，向右走—生涯曲線……………黃佩儀 265
- (三) 生涯百慕達—名片設計……………黃佩儀 269
- (四) 價值天秤座—工作價值……………黃佩儀 272
- (五) 關鍵時刻—決定風格……………黃佩儀 278