

E- paper 第193期2023.01.02 出刊

# 明來豐 生涯快報

## 生涯導航

大家都錯了！真正的感恩行動是這樣做的！4個簡單方法讓你瞬間充滿正能量  
※感恩行動(3則)

## 活動剪影

### 最新活動宣傳

112-1諮商輔導暨職涯發展中心  
各項活動講座

### 職涯輔導相關資訊

### 最新徵才消息



明新科技大學學務處

諮商輔導暨職涯發展中心職涯電子報

聯絡我們：(03) 5593142#2615 / 宗山樓2F

# 生涯導航

## 大家都錯了！真正的感恩行動是這樣做的！

### 4 個簡單方法讓你瞬間充滿正能量

在講到如何善用血清素的那篇文章，裡面有提到一個很有效的方法，叫做感恩行動，這不是心靈雞湯，而是經過嚴謹的科學實驗得出的結果，感恩行動對人體正面影響是極為顯著且長久的。不過網路上流傳的文章都是叫你心存感恩，或者在紙上寫出十個你感謝的人事物等等，但科學實驗結果指出，這些行為其實效用不大，**真正有用的是從別人那裡接收到真誠的感謝**。這聽起來很違反直覺對不對？今天我就來跟大家介紹所謂感恩行動背後的科學原理是什麼，以及我們可以輕易執行的幾個有效策略。

#### 心理上的好處

研究指出，一個禮拜做兩三次的感恩行動，在主觀上會覺得更開心、更有動力、覺得人生更有意義等，讓人的心理創傷更能夠復原，對未來的打擊更有承受力，**讓心理更強大**。增加動機又同時減少焦慮。

#### 社交上的好處

感恩行動會讓人更能融入群體中，讓你在公司和同事以及老闆處得更融洽，或者讓你在學校成為萬人迷。能讓人和自己的關係變好，覺得自己很棒、很有價值等等。

#### 生理上的好處

一篇在女性受試者身上做的研究，受試者在六周的感恩行動後，**體內的發炎因子像是 TNF-alpha、ILK-6 都減少了**，免疫力也增加了。這個結果在男性身上也適用。

# 生涯導航

大家都錯了！真正的感恩行動是這樣做的！

4 個簡單方法讓你瞬間充滿正能量

## 感恩行動的正確做法

### 1 做志工

當然，直接去做志工絕對是最有效的方式。相信現在注重 ESG 的公司，一定都會組織不同的志工活動，大家可以選擇跟幫助人有關的去做。

我之前做過令我印象深刻的志工，是去教自閉症的孩子騎腳踏車，當那位弟弟真的在我的幫忙下一點一點慢慢學會騎車，**聽到他和我說謝謝那刻，我真的覺得打從心底的開心，也覺得自己很棒。**

### 2 和家人朋友互道感謝

和家人互道感謝就是最方便的選擇！記得不能只是很敷衍的隨便說謝謝，而是要講出實際的人事時地物，像是謝謝老婆今天用心煮出這麼營養又好吃的晚餐，我真的覺得你的手藝越來越好了，也謝謝你一大早就帶女兒出去曬太陽，讓她能夠有健康的視力。

要看著對方的眼睛，確認他收到，這就是你對他的貢獻。講完之後就輪到你啦，**放開心胸接受對方的感激之情**吧！

# 生涯導航

大家都錯了！真正的感恩行動是這樣做的！

4 個簡單方法讓你瞬間充滿正能量

## 感恩行動的正確做法

### 3 找幾部有助人情節的電影

研究指出，你只要挑幾個曾經讓你感動落淚、裡面的情節是有關幫助人的影片，不需要看整段，只把那個**重點片段拿出來複習，就會有同樣的效果**。我分享我的三個口袋名單：

第一個是聖嚴法師的紀錄片《本來面目》，當師父向當年在顛沛流離時幫助他的居士說謝謝，而激動落淚時，我也跟著師父一起哭了。



第三部是電影《竊聽風暴》，當主角看到他監聽並且幫助的藝術家出的新書，第一頁竟然寫著是要獻給他，然後他去結帳時說的那最後一句台詞時...喔我現在光想像就快飆淚了。

第二部是電影《美麗人生》的最後，當爸爸犧牲自己，幫助兒子在玩樂中逃離集中營，最後兒子和媽媽相聚那幕。



# 生涯導航

大家都錯了！真正的感恩行動是這樣做的！

4 個簡單方法讓你瞬間充滿正能量

## 感恩行動的正確做法

### 4 追蹤正面能量臉書

除此之外，我們也可以在社群媒體上**追蹤常分享助人故事的人**，這裡我首推台大醫院的施景中醫師。

每次看到他拯救那些高危產婦，之後媽媽帶著健康成長的孩子去向他道謝的故事，眼眶都會濕濕的，覺得施醫師真的是人間菩薩，感覺這世界有他在真好，當然也會期許自己成為這樣的人。

以上就是感恩行動的科學原理、可以帶來的好處、以及四個真正有效的感恩行動。

我來幫大家複習一下。感恩行動可以給我們三個幫助：在心理上，會讓我們更開心、更有動力、覺得人生更有意義等，還能讓人心理更強大。生理上：會讓體內的發炎因子減少，免疫力增加。社交上：會讓人更能融入群體中，讓你和同事以及老闆處得更融洽，人緣更好。

文章來源：<https://shosho.tw/blog/4-effective-gratitude-practices/>

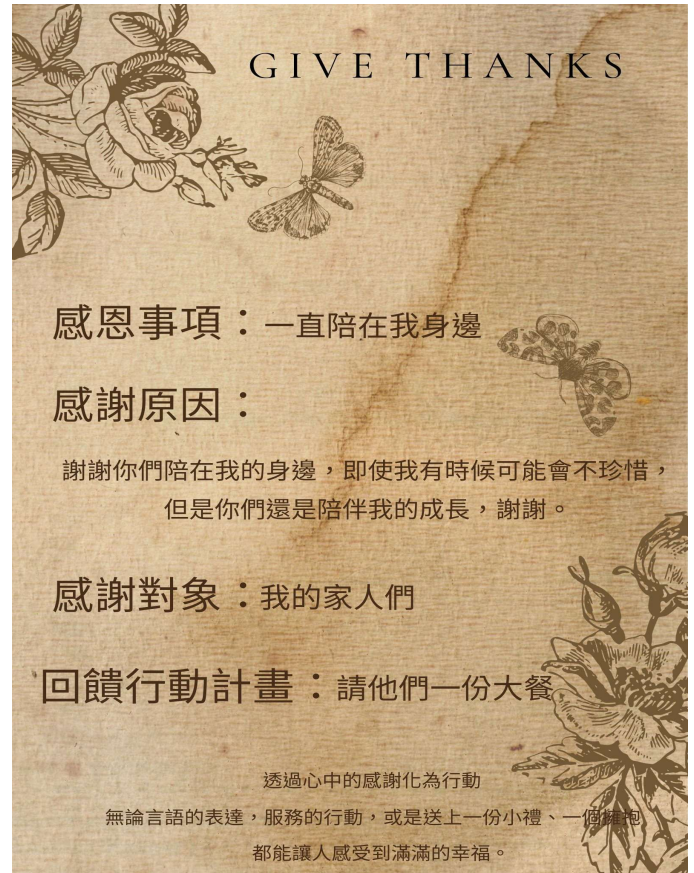
文章擷取時間：2023/12/27 作者：張修修

# 感恩行動(3則)

From :  
資管二乙-古莉婷

## GIVE THANKS

12月是感恩的季節  
 生活中若能天天「數算恩典」  
 相信即使人在遭過痛苦之際  
 也能帶來正向的能量!  
 請仔細想出至少三件事  
 令你由衷感謝，卻還未行動的事物  
 列出事件、感謝的原因及對象  
 並且把這些感謝化為行動!



## GIVE THANKS

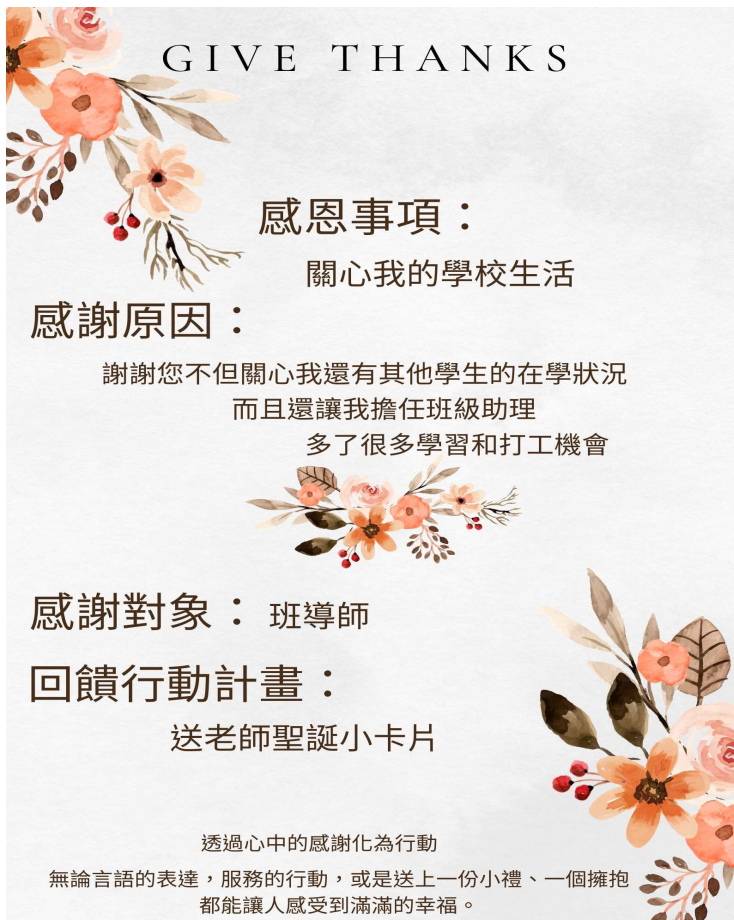
**感恩事項：**一直陪在我身邊

**感謝原因：**  
 謝謝你們陪在我的身邊，即使我有時候可能會不珍惜，  
 但是你們還是陪伴我的成長，謝謝。

**感謝對象：**我的家人們

**回饋行動計畫：**請他們一份大餐

透過心中的感謝化為行動  
 無論言語的表達，服務的行動，或是送上一份小禮、一個擁抱  
 都能讓人感受到滿滿的幸福。



## GIVE THANKS

**感恩事項：**  
 關心我的學校生活

**感謝原因：**  
 謝謝您不但關心我還有其他學生的在學狀況  
 而且還讓我擔任班級助理  
 多了很多學習和打工機會

**感謝對象：**班導師

**回饋行動計畫：**  
 送老師聖誕小卡片

透過心中的感謝化為行動  
 無論言語的表達，服務的行動，或是送上一份小禮、一個擁抱  
 都能讓人感受到滿滿的幸福。



## GIVE THANKS

**感恩事項：**認真經營社團

**感謝原因：**  
 和我還有社團一起努力社團的各種事務，尤其是他特別  
 認真負責，所以很想感謝他。

**感謝對象：**社團的社長

**回饋行動計畫：**請他一杯飲料

透過心中的感謝化為行動  
 無論言語的表達，服務的行動，或是送上一份小禮、一個擁抱  
 都能讓人感受到滿滿的幸福。

# 12月活動剪影

12/20

## 高教深耕計畫- 心理師與你談生涯 「夢想實踐卡」體驗活動

協助參加的同學透過夢想實踐卡牌卡體驗，更能認識自己前往夢想目標的方向，也可用來了解自己、朋友或家人之間的價值觀，拉近人與人之間的距離。



12/20

## 『高教深耕計畫』成果展 展出時間：112/12/20-113/1/5 展出地點：宗山樓一樓室內廣場

以靜態方式介紹高教深耕計畫，不論在學習培力、生活培力或職涯培力等，參與同學在各個執行的過程留下的成長紀錄，或是透過文字敘述、照片來分享與回饋這一路的學習歷程。



## - 最新活動宣傳 -

# 賈桃樂明新分館

## 館內設施介紹

- ★ 慧眼識人
- ★ 自我行銷
- ★ 職涯諮詢區
- ★ 彩妝區體驗區
- ★ VR職場體驗
- ★ 心情留言板
- ★ 肖像拍照攝影棚



賈桃樂明新分館  
班級預約導覽資訊





## 最新徵才資訊



公司名稱	新竹市政府
職務名稱	新竹市立新竹幼兒園校護
上班地址	新竹市立新竹幼兒園-新竹市士林北路36號
應徵方式	電洽：(03)5222597 #46 林妤榛小姐
公司名稱	淞園小吃店
職務名稱	日式廚師
上班地址	新竹市東區關東路262號
應徵方式	Email： <a href="mailto:a0936560925@gmail.com">a0936560925@gmail.com</a> 王小姐
公司名稱	茂迅系統工程股份有限公司
職務名稱	CAD助理工程師
上班地址	新竹市香山區牛埔南路165號
應徵方式	104人力銀行投稿 陳韋賢
公司名稱	加美光學股份有限公司
職務名稱	客服人員
上班地址	新北市新店區北新路三段225號6樓
應徵方式	104人力銀行投稿 張小姐

## 其他職缺可參考

● 台灣就業通

<https://job.taiwanjobs.gov.tw/>

● RICH職場體驗網

<https://rich.yda.gov.tw/rich/#/>

● 職涯發展網站/找工作

<https://questionnaire.must.edu.tw/>

E-paper193@明新科技大學學務處 諮商輔導暨職涯發展中心.com