

桃園市 110 年度「3Q 達人故事甄選活動」受推薦學生優良事蹟表

- 一、推薦組別：☐ 國小組 ☒ 國中組
- 二、推薦類別：☐ AQ 達人 ☒ EQ 達人 ☐ MQ 達人（請勾選參加類別）
- 三、推薦學校：復旦中學
- 四、學生姓名：洪培睿
- 五、師長推薦評語：（請師長以 200 字書寫條列推薦評語）

培睿的高情商展現在生活中的不同面向，條列如下：

1. 在人際相處上，懂得善用自己幽默大方的特質，創造出團隊和諧互動的氛圍，增進成員間的向心力與信任感。
2. 在擔任班級幹部執行勤務時，能機敏地觀察，提出想法並整合不同的意見，找出最適合的方式應對，具備優異的問題解決能力。
3. 面對學習能夠保持開放心態，願意嘗試新的想法與事物，並在過程中持續進步。
4. 個性率真自然，善於察覺並處理自己的情緒，面對困難或是挫折，多能自我轉念消化，和周遭同學與師長互動中累積正向的成長動能，日常的言行實踐中可以看見自信與在細節當中的用心。

六、具體優良事蹟：（請受推薦學生敘述或由師長推薦敘述說明，字數以 2,000 字為限）

EQ 養成-我的家庭

從小因為爸媽教導我遇到事情的時候就接受它、面對它、處理它，有任何事情可以和家人一起解決，所以養成了在外習慣會傾聽身邊的人，也會一起討論。懂得溝通與對話，就能讓三個臭皮匠勝過一個諸葛亮啦！另外，我也從觀察弟弟身上，發現愛撒嬌的弟弟，有不同的講話語調，巧妙的轉換中讓我發現—表達也要因人而異，才能讓對話有好的發展與結果；另外弟弟常會使出一招必殺技：笑！一看到弟弟露出七顆半牙齒的討喜笑容，就像拿出滅火器—拉、瞄、壓、掃，瞬間撲滅了我們的怒火，讓每一件事情都出現了不同的轉機，這也讓我時常帶著微笑，可能會先讓事情往好的方向走，至少大家看到我的時候，都是開心的！

在哪裡跌倒就在哪裡躺好

在面對困難時或是在結果不如預期時，我能努力地尋求解決的辦法而不是將自己困在失敗的悲傷裡，俗話說的好「從哪裡跌倒就從哪裡爬起來」不要因為一個小挫折就讓你自己一蹶不振；不過隨著長大，我覺得可以在站起來之前，先休息一下，讓自己準備好再重新開始！所以每一次的挫折，我知道我的目標是要更加努力，並且從每一次的失敗中學習到別人的優點，與自己的不足和需要改進的地方並且提升自己，確保自己下次不會再犯。如果是朋友們遇到困難時，我能夠先以幽默的方式幫他們走出低落的心情，然後再陪伴他們一同找出困難的根源並且一起解決問題。我會在幫他解決問題後，把他遇到的情況當作前車之鑑，以免自己重蹈覆轍

快、狠、準的任務終結者

之前當班代表時，需要傳達老師想跟同學們說的話，或是收集、統計和紀錄時，我能運用良好的人際關係、親切的笑容和語調來進行溝通，合理分配班上的人力資源並且可以使同學們做到自己想做的、喜歡做的事，這樣能讓大家的工作效率提升也可以使班級氣氛變好。例如：討論校慶的相關事項時，我可以同學的喜好與興趣來分配每個人適合做的工作，所以他們能非常快速就完成了服裝上的事務與戲劇上的排練和演出。或是每週五班代表要繳交的紀錄表，我都能提前請幹部們完成，幫助班級加分一同拿下榮譽班。

時間管理大師

每次在進行小組活動時，若小組成員之間出現意見不合的情況時，我會一視同仁地傾聽他們各自的意見與看法，或者有時候能整合他們不同的優點，然後加一些我自己的看法，再與他們協調。找出大家都覺得完美的方案，而不會事不關己在旁邊看著組員們吵架，到了要回答或是要報告時再怪同學們吵架拖延進度，我覺得這樣很沒有小組團結的感覺。老師把我們分成小組應該就是要我們互相認識然後各自發揮所長、截長補短大家一起齊心協力完成一個人無法完成的學習。如果小組氣氛不好或是低落時，我會擔任一個小組開心果的身分來逗大家開心，或故意說一些幽默的話來緩解緊張的氣氛。有時同學忘記或是無法完成小組分配到的任務時，我也很樂意與其他同學一起幫忙解決。組員們就是應該要在其中一個組員倒下的時候趕緊把他扶起來，老師常說即便那個組員再怎麼不好他也是你的組員，你有這個責任要盡全力把你的隊友扶起來。我也很享受整個團隊一起共同努力集思廣益的過程

幽默最高境界是我

每次老師們要拿一些同學開玩笑或是做比喻時，因為老師們知道我不會因為被老師開玩笑而生氣。我反而覺得老師開我玩笑是因為跟我很熟而且也很認可我的脾氣。例如：上次英文班老師在檢討大家寫的文章時，老師拿了我的（因為我寫的比較短）還有其他寫得很不錯的女生的文章來做對比時，我就覺得很好笑，因為我覺得我到底寫出了什麼可以讓老師來這樣做對比。那堂課我也特別認真的在聽老師講解同學們文章的差異，時不時老師也會拿我的文章來讓全班哄堂大笑，我覺得如果我的文章能帶給大家歡笑的話也是不錯的。老師的講解告一段落時，我就問老師為什麼是拿我的文章而不是拿其他男生寫的文章（因為老師說我們都寫的一樣“簡潔”），結果老師回答我說：因為他拿其他男同學的文章他們可能會惱羞成怒，他知道我不會，所以就拿我的來做示範。

這麼想來，我的文章不是只讓我練習到寫作，也讓大家有了更清楚的對照，更重要的是讓那節課進行的氣氛愉悅而美好，相信大家的學習效果也大大提升了吧~至少在我做對照組的這個任務中，我更看到了自己寫作的問題，真是一舉數得啊~

韋禮安「慢慢等」play

每次在遇到需要溝通的問題時，我都會讓自己以心平氣和、態度良好的方式去跟人溝通，即便對方明明有錯在先還強詞奪理，甚至是不講道理的一直指

責我時，我會先讓他自己冷靜一下，因為這時候你去嘗試跟他說話他只是會更失控或是一直挑釁你；同時間我也會從他剛指責我的話中去思考：自己是不是也做錯了什麼，不讓自己被挑起情緒，試著去把他的指責看成是一種建議，去找到我可以改變的地方，是不是有一些地方沒做好？沒顧慮到他的感受？一開始我的態度不是很好？等我逐一消化完這些東西後，我再去觀察他當下的情緒，如果他看起來也平復許多的話，我才會再去找他聊一聊我的看法還有他的看法。大多數時候都是雙方對彼此的想法有了誤會。

我的座右銘：我愛人人，人人愛我

因為個性樂觀外向，所以其實很同學、師長相處大多能和諧融洽，其中有個核心的概念，當我今天願意主動釋出善意時，任何事都會開始有好的發展；所以成為活力種子或是大家信任的朋友能一起分擔分享，都帶給我充滿能量的生活