

國立臺灣科技大學圖書館
「書香獎勵閱讀計畫」心得報告

計畫案號	113-2	繳交日期	113/03
讀者姓名	陳怡禎	單位 系所	化工系
書名	你想通了嗎?:如何靈活思考,解決問題		
心得	<p>在人生的道路中，我們一定會遇到許多問題可能無法及時想到解決方案、可是又一定要解決的難題，這時如何解決問題就是很重要的一件事，因此「你想通了嗎？如何靈活思考，解決問題」這本書的書名吸引到我，我也想要有靈活思考及解決問題的能力，看了這本書也確實學到很多實用的方法及技巧。</p> <p>能適應各個變化是必要的，因為在現代社會變化是不可避免的，一定會遇到需要面對不同情境的狀況，如果能夠靈活的思考，我們可以更迅速地適應新環境，處理未來的各種未知，所謂的彈性思考不只是解決問題，更是在變化中取的平衡點，避免受困於僵化的思維。在彈性思考的同時我們也要自我了解，認知到自己的價值觀、信仰及需求，以此做為指引選擇行動，在面對選擇時也能更明確地走向自己的目標，堅定地過自己渴望的生活。</p> <p>書中我覺得最有意思的是正向解釋法，他說道：面對困難時，我們可以用正面的方法看待，不要只看到了悲慘的那一面，也看看其中的機會及成長的可能性，這樣的思維模式有助於減少壓力，提升解決問題的效率。這感覺是身處在繁忙現代生活中的我們所需要的，社會進步快速雖然給了我們許多便利，但也給了我們不少壓力，如果能持續用這種心態面對困境，相信我們能很好的吸取困難中的養分，成為更好的自己。</p>		