

**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	113-24	繳交日期	113/05
讀者姓名	吳孟蓁	單 系	位 所 人工智慧跨域科技研究
書名	卡內基溝通與人際關係:如何贏取友誼與影響他人		
心得	<p>這是一本經典的自我提升書籍，書中充滿了實用且經典的技巧，幫助讀者在日常生活中提升人際溝通能力。在閱讀這本書的過程中，我對其中的一章特別深刻，那就是《如何讓他人喜歡你》。</p> <p>這一章節從心理學的角度深入分析了人類的基本需求之一：被喜愛和認可。卡內基提出了幾個關鍵的策略，包括顯示真誠的關注、微笑、記住他人的名字、傾聽、談論對方感興趣的話題以及讓他人感到自己的重要性。</p> <p>首先，卡內基強調了真誠的關注的重要性。他指出，真誠地對待他人，關心他們的需求和興趣，可以有效地拉近彼此的距離。這樣的關注不僅僅是表面的，而是發自內心的。這讓我思考到日常生活中，我是否真的在關心朋友和家人的感受，還是僅僅在表面上做出關心的樣子。卡內基提到了一個簡單但有力的行為——微笑。微笑是最容易表達友好的方式，但卻常常被我們忽略。他舉例說明，一個真誠的微笑可以讓對方感受到溫暖和接納。這讓我反思，是否在日常生活中，我已經忘記了微笑的力量，是否在緊張和壓力中，失去了這個簡單但重要的交流工具。</p> <p>最後，讓他人感到自己的重要性。卡內基強調，每個人都希望被重視和認可，當我們能夠讓他人感到自己的重要性時，就能贏得他們的好感和信任。這讓我深思，在日常互動中，我是否有做到讓每一個與我接觸的人感到他們的重要。</p> <p>這本書讓我對人際關係有了更深的理解，也讓我認識到自己在與人交往中的一些不足。透過卡內基的建議，我開始更真誠地關注他人，並且更加注重傾聽和尊重。這本書的智慧，不僅僅在於提供了具體的技巧，更在於引導我們去反思和改進自己的人際溝通方式。</p>		