

**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	113-32	繳交日期	113/05
讀者姓名	吳米彥	單系 位所	化工系所
書名	雖然痛苦到想死,卻無法辭職的理由		
心得	<p>會選擇這本書的原因是因為看見現在很多現實與所想不符而選擇自殺了結自我的人越來越多，就連年紀輕輕還沒有工作煩惱的我偶爾也會因為學業不順、環境不順心而產生負面情緒，於是看見這本書的標題就很吸引我去閱讀，書中講述多個過勞工作者會產生的「思考誤區」，這些誤區小則影響工作心情、大則影響身心健康。大多身在痛苦谷底的人不會發現的「重生觀念」，他們僅一位味的被腦海中的負面情緒啃食，如果我們無法戰勝負面情緒，自我拯救，那將會陷入一個死循環之中!而這本書運用更客觀的角度去描述當一個人擁有這樣的想法時的任何情況，讓我們以第三者的角度看待事情，能夠從更客觀的角度看待自身，獲得離開死循環的契機。書中觀念除了幫助自己，也可幫助身邊有相同情況的家人、朋友，而且重點是書中是以插圖呈現，讓人更能夠身在其中去體會!我覺得有時候真正困擾我們的並不是某件事情，而是那件事情帶給我們的情緒後，我們怎麼去克服、排解，不讓其留在我們心中太久，這都是需要反覆去思考、練習，才能夠真正釋懷。因此我希望有這類困擾的人都能夠多多嘗試書中的方法，試著做自己情緒的主人，不要被情緒帶著走!而也可以常常去鼓勵身旁的人，如果大家都可以學會如何幫助低落的人，我相信世界上可以少很多被情緒網綁的人!</p>		