

**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	113-34	繳交日期	113/06
讀者姓名	陳怡禎	單位	化工系所
書名	也許你該找人聊聊		
心得	<p>這本書是一個心理諮商師以多年經驗書寫而成，對心理諮商感興趣的人在閱讀完這本書之後可以得到不少啟發。</p> <p>書中有一部份提到經常聽到旁人對心理狀況不好的人說要他們轉念堅持，不要鑽牛角尖，多休息就會好了，或誤會他們是因為抗壓能力不好才會變成這樣，聽到這樣的言語其實挺傷人的，我相信那些心理狀況不好的人也不願意變成這樣，也希望別人能支持他們。書中說：「洞見是心理治療的安慰獎。」發現別人的痛苦，並且行動起來，做不到安慰，也不要抨擊。</p> <p>還有一個部分讓我感觸很深，從出生開始，我們就不斷的在比較，在學期間比成績、比競賽結果，出社會之後比薪水、比成就，所有事情都不免要和其他人比較一番，但為什麼我們要這樣，比其他人好又能得到什麼，滿足優越感嗎？人生很長，不用拘泥在當下，更不用為了一時的輸贏散盡氣力，我們的一生不像一百公尺賽跑，比較像全馬馬拉松，真的要比也是比賽誰能支撐到最後。當別人在比較、炫耀時，我們不用太在意他們的看法，畢竟人生是自己的，他覺得過得好的樣子不一定是我們喜歡的生活模式。每個人都是自己的心理諮商師，支持自己，為自己想要的持續行動，建構自己喜歡的人生。就算沒有念過心理系，沒有當過諮商師，我們可以療癒自己的內心，認識並接納自己的樣子。</p>		