

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	113-35	繳交日期	113/05
讀者姓名	蕭宇承	單系 位所	材料科學與工程系所
書名	如何停止憂慮開創人生		
心得	<p>這是一本關於擺脫焦慮和負面情緒，開創美好人生的自助讀物，教導讀者如何轉變思維模式，擺脫憂慮，並積極面對生活，這本書的核心理念在於，憂慮只會束縛我們的心靈，阻礙我們前進，只有學會停止憂慮，我們才能開創美好的人生。</p> <p>在閱讀這本書的過程中，讓我想起過去生活中的例子，他在工作中遇到了一個挫折，導致他陷入了憂慮和自我懷疑的情緒中，原本想逃避現實，逃避問題，但在冷靜過後，他開始學習接受現實，勇敢面對挑戰，他開始思考如何從困境中找到轉機，如何轉變負面情緒為積極行動。最終，他通過接受現實，找到了解決問題的方法，並開始積極改變自己的生活。這個故事讓我深深感受到，接受現實的重要性，以及停止憂慮對於改變命運的影響。</p> <p>我重新審視了自己的憂慮和負面情緒，也讓我更加珍惜與生活的連結和積極面對挑戰。書中提到，憂慮只會束縛我們的心靈，阻礙我們前進，只有學會停止憂慮，我們才能開創美好的人生。這樣的觀念深深觸動了我的內心，讓我更加堅信，只有學會接受現實，勇敢面對挑戰，我們才能擺脫憂慮，開創美好的人生。</p> <p>我認為停止憂慮，接受現實，並積極面對生活中的挑戰是相當重要的，我相信這本書對於每個渴望擺脫憂慮的人，都能帶來極大的啟發。</p>		