

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	材料科學與工程系所
書名	不抱怨的智慧:你手中握有翻轉人生、改變世界的祕密,那就是-立即停止抱怨!		
心得	<p>《不抱怨的智慧:你手中握有翻轉人生、改變世界的祕密,那就是-立即停止抱怨!》是一本引人深思的自助書籍，作者透過深入淺出的方式，探討抱怨對於個人成長和生活品質的影響。書中提到，抱怨是一種負面的情緒表達方式，它不僅無助於解決問題，還會影響我們的情緒和心態。這本書的核心理念在於，只有當我們停止抱怨，轉而積極面對問題，才能找到改變人生的力量。</p> <p>有位女性在工作中遇到了一連串的挫折和困難，她總是抱怨工作環境不好、同事不合作，讓自己陷入消極的情緒中無法自拔，然而，當她開始意識到自己的抱怨只會讓情況更加惡化時，她決定改變自己的態度。她開始尋找解決問題的方法，積極與同事溝通合作，並且努力提升自己的能力，最終，她成功地克服了困難，找到了工作的樂趣和成就感。這個故事讓我深刻地意識到，抱怨只會讓問題更加複雜，唯有積極面對，才能找到解決問題的方法。</p> <p>這本書不僅讓我重新思考了自己對於抱怨的態度，也讓我更加珍惜積極的心態和解決問題的能力。書中提到，抱怨只會讓我們停滯不前，無法真正解決問題，我們應該學會轉變思維，積極面對挑戰，才能找到改變人生的力量。這樣的觀念深深觸動了我的內心，讓我更加堅信，只有當我們停止抱怨，才能找到真正的成長和進步。</p> <p>我了解停止抱怨，積極面對問題，並且尋找解決問題的方法，對於每個希望改變自己生活的人來說都是一份珍貴的禮物，值得細細品味與反思。</p>		