

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	也許你該找人聊聊		
心得	<p>這本書探討了人們在面對困難和挑戰時，如何通過與他人溝通和分享來獲得支持和幫助。書中提到，許多人在面對壓力和情緒困擾時，往往選擇獨自承受，卻忽略了與他人溝通的重要性，只有當我們勇敢地打開心扉，與他人分享自己的情感和困擾，才能找到真正的支持和幫助。</p> <p>許多人時常在工作中遇到了一連串的挫折和困難，感到壓力巨大，情緒低落，卻一直選擇獨自承受。直到有一天，決定找一位朋友聊聊，分享自己的困擾和情感。透過與朋友的溝通，不僅得到了情感上的支持，也獲得了實際的建議和幫助，最重要的是，感受到了被理解和被關心的溫暖，重新找回了內心的平靜和勇氣，這個故事讓我深刻地意識到，與他人分享自己的情感和困擾，可以帶來無限的力量和支持。</p> <p>不僅讓我重新思考了自己對於與他人溝通的態度，也讓我更加珍惜人際關係和情感交流的重要性。書中提到，與他人分享自己的情感和困擾，不僅可以獲得支持和幫助，也可以促進自我成長和心理健康。這樣的觀念深深觸動了我的內心，讓我更加堅信，只有當我們勇敢地打開心扉，與他人分享，才能找到真正的連結和支持。</p> <p>這本書對我來說是一次深刻的心靈啟發之旅，我嘗試勇敢地與他人分享自己的情感和困擾，並且尋找支持和幫助，這本書對於每個面臨困難和挑戰的人來說都是一份珍貴的禮物，值得細細品味與反思。</p>		