

**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	113-41	繳交日期	113/06
讀者姓名	王紹丞	單系	位所 資工系所
書名	你不知道絕對會後悔的 100 句話		
心得	<p>這本書的內容來自作者訪談的 10,000 名上班族和 3,300 位主管的親身經驗，許多話語都隱含出了很多人生道理，其中我對『尋求他人的認同之前，先認同自己』這句話有著很大的感觸，12 歲時我生了重病後成為了一名殘障，從那天起每天我都想被別人認同，想要證明自己活者的價值，因此不斷的努力，在求學過程中也獲得了總統教育獎以及數個獎學金和多項資訊競賽，此外也去過一些大公司實習過，然而即使到了現在我依舊沒有信心不敢主動與人交談，也每天活在自責中不斷的責備自己哪裡做得不夠好，認為自己依舊是個很差勁的人，回頭想想一直以來大家對我的評價都是相當正向的，而我因為無法認同自己一直為自己灌輸了負面的情感，這句話點醒了我，大家早就已經認同我了而是我無法認同自己。此外，『整天和同性朋友形影不離，就會成為異性絕緣體』也讓我很有感觸，高中讀二類大學讀資工的我，一路上身邊都是同性，不只是我，我的許多同學也至今為止都是母胎單身真的相當可怕呢。</p> <p>不過說實話，這本書其實就是把各項好觀念一句一句整理出來，如果你已經有過許多這種「雞湯」的書，你可以先到書局看看再決定要不要買，當然如果你本身很喜歡這種能夠快速吸取各方精華的書，這本書也是不錯的。</p> <p>至於我是第一次看這種雞湯書所以體感還算是不錯，且他的雞湯涵蓋領域包括針對人生、工作、時間、組織、讀書、資訊、交涉、友情、愛情、決斷等多個領域，所以我還是蠻推薦這本的！</p>		