

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	113-55	繳交日期	113/06
讀者姓名	邱彥銘	單位 系所	電子系所
書名	如何停止憂慮開創人生		
心得	<p>會想要看這本書的原因是最近我在時間分配的問題上常常會覺得很憂慮，想要找時間做不同的事情，但是因為上班還有很多生活瑣事，讓我都沒有做到我想做的事情，真正有時間做的時候就會覺得很累，一整天沒有休息，也不想做了。</p> <p>這本書主要在介紹該如何克服憂慮，也介紹了憂慮會扭曲思考、消耗精力。作者在書中證明了真的有許多方法可以克服憂慮，他也提出一套方程式，立即有效且終生適用。</p> <p>而他提出的方程式簡單來說就是，遇到困難、憂慮不知道該如何解決的時候。先蒐集這個困難得的所有事實，接下來分析這些資訊，最後再做決定，且做決定後就不要改變。</p> <p>我覺得他提出的這個方程式就像是盡量用第三人稱的角度去看待憂慮，看完這本書後，我也重新思考我遇到的問題，我覺得會造成這個憂慮的原因可能是我想要念英文、想要做專題、想要每天打球、也想要出去玩，但是我的時間並沒有這麼多，還要空出很多時間上班，以及常常會有很多臨時的事項。因為太多事情，導致我的時間被拆分得太過零碎。在分析完原因後，我覺得要克服我這份憂慮的方法是，要先排好行程表，就像課表那樣，什麼時間就要做什麼事情，而不是想到什麼做什麼，這樣或許就可以妥善的運用自己的時間，也能讓自己不這麼憂慮。也希望我可以成功實踐我做的這個決定，徹底擺脫這項憂慮。</p>		