

**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	113-58	繳交日期	113/06
讀者姓名	洪國璋	單系 位所	機械系所
書名	如何停止憂慮開創人生		
心得	<p>正向思考具有力量，作者提到的健身實驗結果顯示，人會相信自己進而達到最好的狀態。英格勒先生得了得了兩種不同的病，被醫生宣判血壓超過了 200 以上，但過了非常憂鬱的生活持續一個禮拜。但他整個回心轉念，轉換他的狀態，後來卻奇蹟似的治癒了，雖然沒有直接的關聯，但如果心裡健康確實不會進而影響到身體方面的機制，例如免疫系統等。</p> <p>再來是如果世界沒辦法調適，那就調適自己，比如卡內基有一位學生跟目前的我非常像，擔憂自己沒有能力工作，沒有錢所以沒辦法結婚，不斷往自己心裏塞了非常多的壓力，所以無法跟人相處。後來他在教堂聽到一段話”戰勝自己的心靈比攻佔一個城市還要偉大”，這句話讓他想起之前家人跟他說的話。改變事件不如改變自己的想法，最後順利過完餘生而無一開始擔憂的煩惱。</p> <p>還要照顧自己的身體，像是只要人心情不好，就會去濫用藥物、酒和菸。接著是強化自己的心靈，才會讓自己的意念不容易受到憂慮的影響。</p> <p>今天要使自己愉悅，並且讓自己全心全意活過今天，例如你想到一個月要工作 240 天那你就會過得非常痛苦，所以我們只要想好要過好今天的生活就好。專注於當前的任務，不去過度擔心，這也是我應該要校正的心態</p> <p>減少焦慮的重點非常多，像是 1.什麼事?2.造成這些事的可能原因是什麼(不可避免要接受)3.有哪些可能的解決方法 4.最好的解決方法是什麼?並且立即行動。</p> <p>無可避免的事實，那就將精力放在可以控制的事情，並且想辦法接受。像是我們可以先行考慮最壞得狀況，到後面也才能平靜。也能擬定計畫，如果說執行是可以減少焦慮，那執行的一開始就是擬定計畫來讓自己執行，保持忙碌而忘掉這些小事。再來就是每天可以給自己半小時的時間，去祈禱、冥想和放鬆。</p> <p>讀完這以後，會發現我自己會因為看太多網路上同儕擔憂的事情，也進而讓自己擔憂起來。所以這本書確實給我很大的修正，使我保持在</p>		

	自我之下。
--	-------