

**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	單位	機械系所
書名	也許你該找人聊聊		
心得	<p>因為我也歷經了大學到碩士，準備要出社會或者剛出社會，除了環境的改變大家也對未來有許多不確定性。我身邊有蠻多朋友有精神方面的疾病，也蠻喜歡找我聊心事，可是我每次都只能聽他們哭訴心理事。如果精神問題的更嚴重的朋友地雷會更多，像是你不能跟他說加油，這會讓他產生自我懷疑，是不是自己不夠好。</p> <p>遇到困難，如果有朋友或家人可以談心，再者尋求心理師的幫助和建議。也許你該找人聊聊這本書就有提到治療師的實際治療個案，其中也包含他被治療的個案，以四位不同個案的人生集結成這本書。</p> <p>這本書有意思的地方，是身為心裡的作者在諮詢時，用心理師常用的覺察技巧去觀察幫她做心理諮商的心理師，這個部分可以讓讀者對心理師的職業更為了解，讓我對心理師的共作有個架構式的認識。</p> <p>其中書中用了旅遊當作比喻，當我們計畫 A 地旅遊，但是飛機卻降落在 B 地的時候，我們該怎麼辦呢?只能隨遇而安，從新的擬定旅遊計畫，並且在當地玩，這也能發現 B 地的美好，當地的特色景觀和小吃等等。如果我們把我們的人生來哀嘆沒有去 A 地，那我們就沒有辦法好好的在 B 地旅遊。這其實就是在比喻我們人常常因為規劃了很多東西，期待可以預見這些未來的美好，可是我們往往被現實沖到昏頭。我們怎麼調適自己的心情，讓自己停下這些抱怨變成活得自在。這是非常困難的事情，但也不是沒有辦法。</p>		