

組別：高中組

班級：高一仁

姓名：沈紫芳

座號：01

書名：改變人生的勇氣

出版社：采實文化

作者：岸見一郎

頁數：269

內容簡介：

這本書主要就是在探討生活中的各種問題，而這些問題常常都會困擾著我們的生活，甚至會阻礙我們的人生，阿德勒說：「所有的問題，都是人際關係的問題。」這本書是「被討厭的勇氣」的作者的最新作品，這本書吸引我的原因是因為書裡不僅探討了很多的問題，還告訴我們該如何去解決，書裡有著各式各樣的人際問題，很值得我們去閱讀。

心得寫作：

這本書分成了很多的部份，而我最喜歡第一部份，第一部份大約是在講述該怎麼對自己充滿信心和該如何與朋友們相處還有該怎們面對那些無中生有的流言蜚語，這本書裡的問題大多都是關於人際關係的，而第一部份就是我們現在比較常遇到的問題。

例如當朋友約我們出去時，儘管我們並不想去，但當我們一想到如果我們不去，可能會被討厭之類的，這樣就會讓我們變得很猶豫，明明只是簡單的去或不去，可是一旦考慮了其他的因素後，在怎麼簡單的問題也會變得難以回答，而書上說去與不去是自己的意願，一旦我們選擇不去後，就不比考慮別人會怎麼看自己了，因為別人怎麼看我們，那些都是別人的事，沒有必要因為別人而改變自己的意願，在生活中我們也常常因為害怕別人會怎麼看自己，所以遲遲不敢做任何決定，但是我們一旦不要在意別人說的話時，我們便可以成為真正的自己。

很多時候，我們都習慣為生活中的那些問題找一個藉口，然後逃避、不去面對，可是我們若是一直逃避問題，那問題依然會存在，唯有將那些問題好好思考並且仔細的去探討，尋找出一個最好的解決辦法才能徹底將問題解決掉。

這本書上也有說，友誼並非恆久不變的，所以有的時候我們也要學會放下，這本書告訴了我多的道理，也讓我找到很多問題的解決方法，是一本值得推薦的書。