



班級： 普一甲

姓名： 陳芊仔

書名—遇見更好的自己：卡內基6大夢想實踐力

我的觀點

成為更好的自己首先第一步就是要有自信，而自信心的建立其實從我們小時候就開始了。這時候父母和師長就扮演著很重要的角色，當我們做錯事的時候，你們對我們的引導方式就很重要了，自信的培養是從小慢慢建立的，肯定及讚美可以讓自信產生，而一點一滴的自信的建立就像在打造房子的基礎。基礎越穩，將來面對人生的挑戰與挫折的能量就越強大。書中作者告訴我們，自信很強的人可以擁有以下四者特質：自信的人了解自己，有自信的人比較喜歡自己，有自信的人會尊重自己，自信讓我們可以為自己作主。

自信是基礎，但人生的挫折卻不一定是我們能夠面對的。當我們面對人生的挫折時便會產生壓力。因此，抗壓性便很重要，當一個人的抗壓性不夠時，面對生活上、工作中便會產生讓憂慮。憂慮會造成心理上的不舒服，使我們每天都過得不自在，所以培養抗壓性是我們必須學習的課題。面對壓力時，我們先要問自己最壞的狀況是什麼？當我們知道什麼是最差的狀況，內心便不再憂慮。冷靜下來分析問題，了解狀況，採取最佳的解決方式。

我們把自信比喻人生的地基，把抗壓比喻成蓋房子的鋼骨結構。那麼，熱忱就像混凝土，把每個結構牢牢地固定起來。有熱忱的人可以把夢想、目標和能力結合在一起，不光會做夢，還能付諸行動追夢，即使有挫折，也不輕易放棄。

有熱忱的人，做每件事都能樂在其中，別人也會被您的快樂所感染，當你認真專注的做事，它強烈吸引你深深投入，讓你愈做愈快樂，永遠不想停止。

光有自信、抗壓、熱忱的能力還不夠，你還要有和別人溝通的能力。它就像房子的通訊設備、線路與水管，和外界搭起雙向的聯絡管道，與人交流，發揮你的影響力。

成功的溝通是幫助對方把事情做得更好，也讓自己做得更好，達到雙贏的目的。溝通這一件事，當你一直從自己的立場說服對方，不一定會成功，但是從別人的角度來想如何幫助對方，讓彼此達到雙贏，溝通往往比較容易進行。

我們把人生重要的基本能力比為一棟房子的基本設備。那麼，好的人際關係是滿足別人的渴望，就像一棟房子需要做室內裝修，空間設計師設計出房間的美麗色彩、溫馨的氣氛，做出適合居住的空間。

社會的基本元素是人，所有事情的成敗都和人際關係脫不了關係，如果我們能成熟的處理人際關係的方法，贏得他人的尊重、信任和支持，成為受人喜歡的人，讓你的人生勝券在握。

無論我們將來從事的是什麼樣的行業或是做什麼樣的工作，我們希望的是成為一位快樂的人，對自己充滿自信，身邊有一群能夠溝通的好朋友、好同事。只要我們能夠對未來有更多的期待，將自信、抗壓、熱忱、溝通、人際關係和影響力好好的培養，一定能夠遇見更好的自己。

