

## 附件一：心得寫作表單

姓名：張○儀

書名：情感的 48 種面貌

心得撰寫(500 字)：本書一開始使用尼采所言：「『理性』是致使我們假造情感證據之因。」來帶讀者們開始思考。讀完這一本書後，像是聽了一場由 48 位講師所組成的情感演講，每位講師都說出了自己的人生小際遇，並且給予聽眾們結論與忠告。最令我印象深刻的是第 17 位講師—渴望，他提到了一本悲傷的小說《奧拉》，而這本書也因看過所以特別有感觸，但這位講者卻道出康絲威羅與飛利浦間的關係，他是夫人的生命也是她存在的理由，這一個奇妙的關係直到讀完這一部小說我才明白，以往只看見小說的故事情節，但卻從沒去體會過其中角色之間的情感關係，這是我讀完此書後最大的收穫，嘗試把自己當成書中的人物，去試想如果我是她，我會如何面對、如何思考。而渴望這一個主題，也讓我深深感其受，因為我總渴望擁有許多東西，無論是課業成績、愛情、甚至是友誼，都是我所渴望擁有的，一味著想著如果擁有該有多好，卻沒去思考如何擁有，而此位演講者點醒了我，原來會渴望是因為自己已經擁有過那些所帶來的快樂，而自己卻渾然不知自己曾經擁有過，明白後便開始思索為何失去。這本書總是能點明我很多在面對自己情感上的盲點，每當一位講師說完，便可使自己更加擁有正面力量，讀完此本書後彷彿與心理師對談過了一般。