

## 读《内心的对话》有感

### 一本調節心里矛盾的好书

内心的对话引用了很多實例讓我明白：每個人的一生中都會遇到很多不稱心、不如意的事，但不要把太多的時間花費在抱怨或是找藉口上，無論是對是錯，事情已經發生相互指責對於解決問題本身沒有絲毫幫助，只會傷人害己。

當我看到這本書時,讓我想起了一位同學,我想如果他也有機會讀到這系列書，或許他也不會走到今天這個地步。去年籌辦同學會時，從一個同學的口中得知有一同學因為精神壓力過大，在與妻子爭吵過程中情緒失常導致他誤殺了他的妻子，當時他已被公安局拘留，等待他的將是法律的制裁，災難發生時他的女兒僅有三個多月大。後來得知，他由於長期精神壓力未能及時排解造成間歇性精神分裂症，可能是在與妻子爭吵時受到刺激導致病情發作而造成悲劇，考慮到他的病情最後被判了十年。當時聽到這些，既傷心又害怕，傷心的是一個好好的家庭就這樣毀了，雙方年邁的雙親與年幼的女兒往後的日子要怎麼辦？憂心的是人的不良情緒、不健全的心態未得到好的引導可以帶來這麼可怕、嚴重的後果。

我們現在經常聽到一個名詞“亞健康”，我想現在很多人不僅是身體屬於“亞健康”，心裏甚是，“亞健康”身體可以通過增強體育鍛煉、調整作息規律、飲食習慣來改變，那心裏呢？它更需要我們去關心，因為心病比其他的病來得更可怕，我們是不是都找到了照顧它的方法？

小時侯老師要求每位學生必備一本《新華字典》，只要有不認識、不理解的字就可以通過它來查找。而《內心的對話》這本書對我而言，也是如此，不過它不是用來找生字，而是心裏碰到有不痛快的事時就會想到翻翻它，是一本幫助我調節心裏壓力的好書。它不僅教了我如何讓自己內心不

受傷害的方法，同時還提供了一個平臺，隨時可以將自己心裏的痛苦說出來，然後得到大家一些良性的建議。我已經找到了屬於自己減壓的方法，希望你們也能。

蔡篤交