

新北市立板橋國民中學【閱讀小將-閱讀心得報告】

班級：103	座號：14	姓名：李秉義
中文書名：別讓別人一眼看穿你	原文書名：別讓別人一眼看穿你	
書籍作者：Fletcher Boo	書籍編譯者：楊安瑜	
出版單位：大都會文化	出版年月：2016 年 1 月	
<p>一、圖書內容簡介(50 字以上)：</p> <p>講到對於恐懼症，一定要能夠重視，即便恐懼症還沒有發展到病態的地步，也會給我們造成負面的影響。所以有必要藏住自己內心的恐懼。</p>		
<p>二、佳句摘錄(請摘錄書中有意義之文字，需註明摘錄文字出處之頁碼)：p.212</p> <p>當我們無法好好地應付眼前的大量工作，內心就會產生一種恐懼。這些恐懼會讓我們不安、擔心和焦慮。這就是壓力產生的原因。</p>		
<p>三、心得發表(200 字以上)：</p> <p>看完這一本書讓我知道了如何不害怕、消除心中的恐懼。例如自我安慰、平復自己內心的波動。一次做好一件事，消除對壓力的恐懼。用心做該做的事，別想太多，是已經過去，不要追逐世俗的榮華、極端不可取。注意不要活得太累，自信、認識自己、接受自己。鍛煉意志，所有的心痛都不過現在，好心地竟是自己創造的、相信一切都可以超越的。只要認為「能」就一定「能」，克服一切的困難、擁有百折不撓的精神、接受自己、不要始終抱著我不行的態度。將注意力集中一件事，常反省自己。</p>		
批閱教師簽章	教師許馨方	評分

※完成報告後請認證老師評分(凡任課教師皆可為認證老師)。

認證分數	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分
閱讀心得報告積點數	5 點	10 點	20 點	30 點	40 點	50 點