

## 讀《〈內心對話〉》有感

讀到《〈內心的對話〉》這本書，感受很深。書中含蓋了八個大的方面，以及具體的種種案例，就來自於我們的生活。在日常生活中，就是有很多人沒能及時、妥善處理，造成自己、親人、朋友和他人無法彌補的傷害。

人到中年後，對本書中孝親篇、家庭婚姻和教育篇的章節感受更深。家庭對一個人來說，是非常重要的部分，現在有了小孩，做了父母，才真正明白做父母的不容易。父母把我們生下來，拉扯我們長大，教育我們好好學習，希望我們能找一份好工作，然後結婚有一個幸福的家庭，再來幫我們把小孩帶大，但到了晚年卻身體逐漸衰老，父母一生中都非常辛苦。

我們現在為了生活，離鄉背井，遠離父母，所以有時間時多打電話問候父母，讓他們多保重身體，並給他們報平安，讓他們不用擔心。在與他們相處的時間裡，要給他們更多的關愛，多陪他們聊天，聽一下他們的想法。在處理婆媳關係時，要同時理解雙方並要求雙方互相理解。我身為家庭的主要成員，有責任和義務把他們關係處理好。也讓我明白夫妻之間要更多的信任，最重要是要能同甘共苦，有一個共同的目標。對小孩要給他們一個良好的成長環境，我們要做好榜樣，讓他們健康的成長，有一美好的未來。

記得去年過春節，我們沒有回家，最後爸媽來這邊和我們一起過春節。每每下班回到家裡，爸媽做好飯等著我們。特別是有時晚上下班，老婆陪著爸媽，領著小孩一起來接我，然後大家一起有說有笑回家，我們覺得很幸福，一起也很開心。這就讓我們珍惜在一起相處的日子，好好生活。

對待生活和工作的種種不愉快時，我們要以一顆善解、理性的心地站在對方的角度溝通處理問題，讓問題得到妥善的解決。同時將此書介紹給身邊的親人和朋友，讓他們得到更多的幫助，幸福地生活。

陶兆峰