

## 讀〈內心的對話〉有感

人在其一生的成長過程中，總會有諸多的因素影響著你的一生，隨著我們一天天的成長，我們的思想觀念也會隨著環境的變化在改變，從而影響著我們在生活中的言行面，行為面。人們常言：“人生如戲”，戲中的故事各不相同，現實生活中我們確實是如此，都在不斷演譯著自己的人生故事。

人因有思想、有智商，所以才會導致我們有情緒產生，現實生活中的不如意，命運的坎坷曲折，病痛折磨，貪欲因一時不能滿足自己要求，達到自己想要的結果，都會帶給我們很多負面情緒。如何化解這些負面情緒，走出困境，好的選擇至關重要。現在的我也已踏進社會，工作生活中也總有不順心，不如意的時候，甚至問題產生後，自己一直想不通，想不明，委屈，痛苦，不平接踵而至，感到迷惑無助，甚至將無明火發至同事身上，傷害了別人，同樣也傷害自己。

自從看了〈內心的對話〉這本書後，讓人有種如沐春風的感受，話句句在理，對症下藥，感同深受，從而讓我對人生，家庭、社會都有了新的認識和理解，對人對事要學會换位思考，體諒別人，理性溝通，而不是激化矛盾。

生活有太多感悟，你的一生將要如何去度過呢？人活著就是活種心情。朋友們，你們是否還在為生活中的諸多事情困惑抱怨呢？就讓我們一起來學習〈內心的對話〉，一起生活在感恩，惜福的日子裡！

唐爽