

113104103 陳郁蓁

這本書講述了一隻名叫蛤蟆先生的青蛙，面臨著生活中的焦慮和孤獨。感到無助的他，決定尋求心理師的幫助。在治療過程中，蛤蟆先生逐漸走出負面的情緒，並學到如何面對自己的朋友理解人際關係的重要性。故事以輕鬆幽默的方式，描寫了書中人物心理歷程，引導讀者了解心理健康的重要，鼓勵人們面對自己，並尋求醫生的幫助，是一本值得閱讀並思考的心理學讀物。

聽完這個講座我深刻的了解到如何面對自己的情緒和不要羞於去看心理醫生，我覺得人的一生會遇到許多不一樣的情緒，不可能一直都是開心的，也因為這樣我們需要對自己有自信不要鑽進死胡同裡，在生活中我們也需要管理自己的人際關係。只有自己開心了才能夠不去影響身邊的家人和朋友。

這本書還有提到人有三種自我狀態，例如：兒童自我狀態、父母自我狀態和成人自我狀態，但這三種狀態在人生中都是不可或缺的。心理諮商不是萬能的，不是去了就能痊癒，諮商師也不是神醫，真正能幫助我們擺脫痛苦的人是我們自己。很常在新聞上看到有人因為心理問題而自殺，也是因為這樣我才會選擇來聽這個講座，希望我能夠以我所學到的知識來幫助我身邊有需要的人。