

高英高級工商職業學校 102 學年度第 1 學期三年級閱讀活動心得報告

班 級	資訊 3-1	學生姓名	吳瑞銘		
研讀書名	你是哪種人?	書籍作者	大衛·丹尼爾		
出版單位	臉譜出版	出版年月	2006 年 08 月 10 日	版次	二版
班級導師	吳美娜老師	國文老師	吳美娜老師		

心 得 報 告 內 容

你是哪種人，這本書是為了讓大家能夠知道自己、了解自己是怎樣的人而寫出來的，裡面有說到 9 種人格類型，每種都有它的優點以及缺點，對照看看是不是跟自己人格很相像來看如何解決一些自己人格的問題，能讓自己心理狀態、心靈發展有更深入的理解。

人格是非常重要的東西，不過有許多人都還不夠了解自己的人格，只要經過這本書的分析，不但能找到自己的人格類型，也還能進而知道其他類型的互相關係，不只是知道人格這麼簡單，還有提供各種人格的自我成長建議，不過別想著你就像是這種人格就是真的要對照這書上的這麼做，這本書真正目的是要讓自己更了解自己，促進個人的自我成長，明白自己的負面特質，然後就可以擺脫負面特質的限制中，並非是將自己貼上某個類型的標籤而照著這麼做，這只是做參考而已。

我自己有做了測驗，我是屬於懷疑論者類，看完這類型的說明知道自己的類型缺點及一些要點了，缺點是說幫不上忙，遇到危險和傷害時，沒有辦法控制場面，被內心的懷疑和消極的想法牽絆，這點確實說的就像我一樣，不過我要想盡辦法克服，達到自己更能踏出美好的未來的效果，這本書真的有幫助我了解自己及未來該如何面對挫折。

如果你對於未來還有迷惘，這本書能夠讓你更認清自己，也能更了解別人，更是有助於增進人際關係的和諧，畢竟知己知彼；所以我真的很推薦這本書。