經過這次洪瀞老師有趣的演講，我發現原來如果平常有作生活筆記的習慣，其實可以在一定的部份上提醒自己或讓自己夠有更多的靈感，這樣能在平常慢慢的累積一些東西，等到某天需要的時候就爆發出來，將平常透過許多方式所累積的東西一口氣丟出來，除此之外，平常的時候還要好好克服許多的阻力，讓自己可以更加進步，讓別人刮目相看，旦與此同時也要將事情做好，如果都抱持著隨便做的態度，那不如乾脆都不要做還比較好，而老師有講到一個部分是”人生卡關時，你會打電話給誰”，如果是現在的我，應該會打給我最好的朋友，跟他好好聊上數個小時，因為如果是跟我爸媽說的話，他們的想法往往跟我的想法差了十萬八千里，而他們所能想到的做法也會跟我的差很多，所以比起爸媽，我會選擇打給跟我年齡比較相近的朋友，因為那往往更有幫助一點，老師還有說了許多不同的事情，而其中讓我最有印象的是在講紓壓的方面，而當我自己壓力大的時候，我一開始選擇的一樣也是透過許多的方式紓壓，但紓壓到後面，我覺得自己變成是在逃避壓力了，對我來說，現在我的壓力來源大部分都是來自課業，偶爾是功課寫不完、偶爾是學的東西太難還沒好好吸收完全，雖然運動跟滑手機是我其中幾種的紓壓方式，但是我選擇做這些紓壓的事的時間點常常都是在我最需要讀書的時候，而且我也常常花了超過預期的時間在紓壓上，而這導致我紓壓結束之後，壓力不旦沒減少，甚至因為時間剩下的更少了所以壓力變得更大，而這又導致我更想去做其他的事情來紓壓，沒辦法好好的專注在我需要處理的事情上，最後便成為了一個持續的惡性循環，結果本來是應該讓我減少壓力的事情，變成了讓我逃避現實的事情，也變成讓我壓力變得更大的事情，之後老師有一段是在說”發現自己”，就是透過朋友來發現自己的優點，但我自己總覺得我自己沒什麼優點，全身上下都是缺點，也不懂得觀察，搞得自己要什麼沒什麼的感覺，或許我身上真的是有著一些優點是我自己沒發現的，但我卻老實覺得自己身上或許真的沒有任何的優點，這也讓我偶爾對自己很失望，最後印象深刻的片段是老師說自己得知道哪個地方是適合自己的，而我不禁想一想，好像現在沒有一個地方是我的容身之處，但我相信自己會持續進步，最後這個世界中總會有一個位置是屬於我的。