

學校名稱：國立仁愛高農

年 級：3

班 級：森林科

科 別：森林科

名 次：甲等

作 者：吳羽珊

參賽標題：做自己情緒的主人

書籍ISBN：9789869289771

閱讀書名：別讓壞脾氣害了你：心平氣和的智慧法門

原文書名：別讓壞脾氣害了你：心平氣和的智慧法門

書籍作者：張笑顏

出版單位：菁品文化

出版年月：2016/09/07

版 次：1

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

每個人都有脾氣，脾氣也有好有壞，然而壞脾氣對我們的惡劣影響是不言而喻的，如果任其發展，不僅會影響身心健康，還會影響自己的前途。這本《別讓壞脾氣害了你》就是從情緒的更深一層入手，告訴你壞脾氣給你帶來了哪些不利的影響，幫助你調整心態，健康生活。

二、內容摘錄：

一個人把煩惱寄給流逝的時光，收到的是天天煩惱；把煩惱轉嫁給別人，到頭來仍然是自尋煩惱；把煩惱流放到雲天沃野，最終你會感到人生處處充滿快樂。P.28

世界上沒有雄鷹飛不過去的高山，沒有寬容無法原諒的錯誤，生活中也同樣沒有無法達到的目標。實際上，從你開始追求夢想的那一刻起，就有一條道路在前面等待著你。只要你心中的希望之門沒有關閉，那麼在這個世界上，你總會遇到一扇專門為你而打開的門。P.317

三、我的觀點：

法國著名的軍事家和政治家拿破崙曾說：「能控制好自己情緒的人，比能拿下一座城池的將軍更偉大。」我想，擁有「快樂」和「幸福」是每個人畢生的所求，但在這節奏快速、競爭激烈的時代，雖然我們的物質生活與日提昇，但這些卻似乎離我們越來越遠。我們常感到焦

慮不安，甚至情緒低落，生活的壓力無時無刻不伴隨左右，即使有人說單純如「學生」的我們是人生階段最快樂的時期，然而，我卻不時仍有我拋之不去的煩惱，有課業，有人際關係，有生活的煩惱。

市面有關「情緒管理」的書或篇章，我閱讀不少，不論書店或圖書館，甚至網路業面，都俯拾即是，但真正能夠讓我得到幫助的似乎依然有限，直到有一日，我無意間在學校圖書館架上看到了《別讓壞脾氣害了你：心平氣和的智慧法門》這本書。書中，作者開章即提醒我們：人生本來就充滿喜、怒、哀、樂，成長過程中愉快或不悅的經驗，都是與生俱來，也是無可避免的。我們生活的每一日，無時不與「情緒」共舞。但同樣的事件卻能因每個人的心理狀態不同，而產生接下來迥異的結果。「情緒」影響我們對待生活的方式，也進而改變我們的行為和周遭的人際關係，所以，只要調節脾氣，我們的命運也可以隨之而發生變化。這本書一直強調一個重要的概念，即學會「控制」情緒，不是「壓抑」。學會「管理」，是一門學問，也是這本書不同於一般俗見的觀點。許多人認為「不生氣」就是「忍住」，但實際上，情緒管理是指當我們感受到負面情緒時，如何「選擇」適當地表達，而非「直接」爆發，以致帶來更不堪的後果。

通過書中所描述的故事，我們可以看到一個生活中常見的情境：工作壓力及與家人間的情緒轉移。這個故事提醒了我們在忙碌工作後，不要將壓力和情緒也跟著帶回家，對家人造成的「負面」影響。想要追求輕鬆愉快的人生，我們就一定要徹底把不良的情緒從生活中驅離，學會用「正確的」方法來改變、調節自己的情緒，做自己情緒的主人。

閱讀完這本書後，我開始更加有意識地「觀察」自己的情緒變化，並學習用更具建設性的方式來處理。這種轉變也在我的生活中發生了變化，我發現我不僅提升了個人的情緒管理能力，也逐漸改善我的人際關係和生活品質。

當我學會控制情緒，並以積極的態度面對生活中遇到的挑戰和困難時，我便能更好地維持內心的平靜和抵禦外界的情緒波動。這種內在的轉變不僅使自己更為堅強和穩定，也讓我對自己的生活日常充滿積極性。

綜言之，透過閱讀這本情緒管理的書籍，我更能夠扎根於自己心靈，洞悉自我情緒的產生和變化，從而引領出更加積極、健康和豐富的人生。我希望日後的我能持續保持對內在世界的探索和學習，為自己的成長與幸福不斷注入動力！

四、討論議題：

壞脾氣讓人避而遠之，但好脾氣就一定好嗎？過於極端，反而易變成一味的忍讓和壓抑，也會帶來負面的影響。因此，究竟該如何做好情緒的管理？在人際關係間和個人心理取得一個平衡。

