



班級： 應一甲

姓名： 鄭安廷

書名—就算爺爺忘記了

我的觀點

有一段話我覺得說得很好：「生命中不是永遠快樂，也不是永遠痛苦，快樂和痛苦是相生相成。等於水道要經過不同的兩岸，樹木要經過常變的四時。在快樂中我們要感謝生命，在痛苦中我們也要感謝生命。快樂固然興奮，痛苦又何嘗不美麗？」換個方式說，拿生活中來做舉例，如：平常的時候，有上班或上學，就會有放假；有放假就會有上班或上學，這也是相生相成的。

這本書大多都和「情緒」有關，我認為瞭解情緒有個天大的好處，那就是：會開始為自己的情緒負責任，小時候根本不懂幹嘛要為情緒負責任，但現在長大了，很多事情就是因為情緒而釀的禍，所以有時候換另一個角度想同一件事情，原本不好的事，都能化險為夷，整件事情會變得更美好，這樣不是很好嗎？把生活中的怨恨氣變成了和藹可親的氣氛，即所謂：「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村。」正好可以呼應我要講的概念。痛苦也是一天，快樂也是一天，那為何不把痛苦化為快樂呢？換一種思考模式想同一件事情，或許會有你意想不到的結局呢！給別人快樂，也是給自己快樂，退一步即海闊天空。

不只這個，還有一件事能改變自己的情緒，那就是：「愛情」。一個完美、好的愛情真能改變嗎？當然可以！作者也利用他的親身經歷來告訴讀者，作者雖然失戀過，但失戀也給他很大的感悟，就是凡事要靠自己，不要輕易依賴他人，也讓作者更自立自強，他決定不要因為失戀而讓自己變得很頹廢，失戀就失戀，也挽回不了這個愛情，反而他更努力在他的事業上，自然而然也又找到他人生中的另一半，兩人也因此而結婚，凡事不必太強求，順其自然便會有人欣賞你的努力和才華，而看到你的好，這也是作者他自己的領悟，真的愛情可以影響一個人的情緒。

還有一個東西也會對情緒有所影響，那就是一個人的「態度」。舉一個例子：有一位老闆要求員工做事，可是員工卻做錯了，老闆責罵他，員工如果有兩種反應，就會有兩種結果和情緒。第一種反應是員工態度好，虛心接受，雖然會有些難過，但是卻能增進老闆和員工的距離，兩個人心情都會很好，贏得雙方的信任；第二個反應就不一樣了，如果員工跟老闆反抗，兩個人心情也會不好，甚至員工還會被開除，造成彼此兩敗俱傷。

每個人都會有一時的情緒，當遇到事情讓情緒不好時，我認為可以先離開，離開並不是逃避，而是先緩和自己的情緒，再多想一下有什麼方法可以解決，發現目前解決不了時，就暫時放下吧！當下乍看好像就此妥協或放棄，但並不是如此，而

是要把它放在心上，等待解決的時機，如此，就不會被「情緒」給牽絆，我想這應該就是好的「態度」。

