



班級： 普一甲

姓名： 陳芊仔

書名—練習不生氣

我的觀點

我們在日復一日的生活中，每個人都有各自的負面情緒，但我們不應該沉溺於此低潮中，應該勇敢面對它們並轉換成正面能量，這才是讓自己進步的最好方式。

我們要想辦法讓自己成為更好的自己，因為一直處於低潮只會讓自己一直往負面的方向思考，愈陷愈深甚至會無法自拔。比方說：我們對某人生氣，但對方卻可以不痛不癢地照樣過日子；我們對某件事生氣，但並無助於這事的改善或往你期待的方式或方向進行。學習如何管理及控制當下的情緒反應，我想是現代人所面臨的功課，畢竟我們時常生活在壓力下，從學生時期的大中小考、邁入社會成為新鮮人、步入中年的中年危機、老人後的退休生活，我們得適應不同階段所面臨的挑戰，而這些挑戰需要我們要打不死的決心去應對。

很多人都說情商比智商來的重要很多，因為它影響到人際關係與處理事情的態度，而這些都是人生路上必經的過程，取決於我們想要如何過我們的人生？記得聖嚴法師說過一段話，面對它、接受它、處理它、放下它這句話我常聽我媽媽提起，她說，我們面對事情發生時，記得這四句話，但希望我是能用正面的想法來歷經這四個過程。如此一來，當我們碰到困難時，再也不是難過的事了，因為這些挫折也許都是為了我們的將來在累積著能量。當然，我們要做的不是一味地不生氣，適當的調適與釋放還是很重要的。

當我們想生氣時，先試著深呼吸或者做些運動來轉移生氣的點....其實是有許多方法的，但千萬不要鑽牛角尖或者找和你一樣負面情緒的人傾訴，因為那會讓你陷入更鬱悶的情境中而無法自拔。正因為和正面的人在一起是很重要的，所以我們更應該期許自己可以從不生氣到可以正面思考到可以給別人正面能量的自己！

社會上近日有些新聞事件，有些人在成長過程中因遇到一些挫折或阻礙，造成心理上的缺陷，有些人因此躲進網路世界，沉迷於網路遊戲，導致後來的人格偏差，進而產生許多社會案件。我們常因為這些社會事件的發生感到恐慌，責罵政府或當事人家長，但我們有想過嗎？我們從小到大，身邊有許多人都需要我們去關心他、拉他一把，我們多一點的關照，就可能改變差點誤入歧途的人。

真的很希望人世間充滿愛，少點暴戾之氣！對所有事情抱持正面態度，就不會滋生太多負面情緒去影響自己的言行！家人常說我是脾氣很好的女生，那是因為我覺得很多事情發脾氣是沒有用的，不僅傷身也無法解決事情，所以何必浪費時間生氣呢？

