南臺科技大學107學年度第一學期推動學生終身閱讀學習心得比賽

班級:行流一乙 學號:4A7D0034 姓名:卓書敏

主題:人間福報 日期: 107年 11月 28日 ⬜覺世⬜家庭⬜其他

|  |
| --- |
| 報緍內容:(下載複製或拍照貼上即可)  **【和氣生財】漫談生氣排解**  文／朱同慶  與朋友們閒談，聊到不開心或生氣時，各自有什麼排解的好辦法。  一位朋友說：「我常會和家人鬧一些小彆扭，又不能真的和他們吵，只好出去運動，跑步、游泳、打球什麼的，不好的情緒也就一起被消耗掉了。事後想想，這些不必要的爭執往往都與我平時大手大腳有關。」說到這，朋友一吐舌：「以後還真得注意。」  另一位朋友接著說：「我平時就愛鑽牛角尖，也知道這不過是跟自己過不去，可是『說時似悟，對境生迷』，有時遇事還是會把自己氣得夠嗆。這時，我就會去唱卡拉OK，雖說五音不全，不過經過一番『狼嚎』，心情就會變得爽朗許多。」說著說著，朋友不禁啞然失笑，「但通常沒有人願意陪我去唱，他們都說，耳膜和心靈禁不住這樣嚴峻的考驗。」  「工作不順心，我就會生悶氣。遇到這種情況，下了班我就會去看看電影或是舞台劇，選一些搞笑的喜劇，跟著大家樂一樂，烏雲也就散啦！絕不將悶氣帶回家。」另一位朋友說。  「我不開心時……」  剛開口，大家便笑了起來，瞪大眼睛調侃道，「真是特大新聞，你還有不開心的時候？」  朋友們之所以感到驚奇，因為我是朋友和家人公認性格最好的，沒有之一。他們很少看到我不開心的樣子，發脾氣更是沒有。以至於大家都懷疑，我是否天生就缺少那方面的情緒。其實，我哪有那麼厲害，生氣、不開心也是會有的，只不過極少罷了，大概也與性格有關係吧，我向來不喜歡與人計較。  記得小時候媽媽常跟我講「吃虧是福」，我也總是認為自己沒有資格發脾氣。在長輩面前，哪有我生氣的分？朋友和家人向來都很照顧我，又怎能跟他們鬧脾氣。另外，若對方比自己有能力，自然也就沒有資格跟人家生氣；要是認為對方的水準跟自己相等，生對方的氣，就說明自己尚有不如人之處，這樣一想，也就無氣可生嘍！  「快講啦！你不開心時怎麼辦？」  「我生氣時，就喜歡請客。」  「咦，那怎麼從來沒見你請過？」  「生氣是要付出代價的。因為我怕花錢，所以都不敢生氣呀！」 |

心得感想:(字體14、單行間距、與前段0.5行距)

生活難免會遇到不順利的事情，以前的我，可能就會在朋友面前大聲嚷嚷，抱怨、說氣話，把憤怒都發洩出來，但我也意識到總不能都把負面情緒帶給身旁的朋友們，於是我慢慢改進然後進步，後來的我都會先自行消化那些怒氣，轉為冷靜理性的態度，再轉告朋友。當沒有朋友在身旁可以傾訴的時候，我會利用二十四小時的現時動態，把自己的感受、生氣打字出來，一方面是發洩，同時也希望那些不順利的事能夠隨著時間淡化而遺忘。

我有一位朋友就像文章的作者一樣，他也認為生氣是不必要的，但他也常常被認為是沒有脾氣的，但其實他只是沒有計較那麼多而已，同時他也是我學習的對象。我覺得我的脾氣沒有很好，常常為了一些小事生氣，而我也意識到我應該改進。我常常請教他如何做、如何想才能降低自己的憤怒，後來發現他真的是一個很理性的人，他跟我解釋生氣後帶來的影響其實很沒有效益，他還舉例告訴我:「如果因為跟生氣而摔破東西，除了要清理之外，也會顯得更狼狽，若如果又是摔破愛人心愛的東西，破掉的東西就真的回不去了。」我想不只是東西摔破，如果不好的情緒影響到別人或是牽怒無辜的人，同時也會破壞彼此的感情。

當然，每個人排解不開心的方式都不大相同，但我覺得最好的方式還是把自己的脾氣控制好，當下不要衝動行事，大事化小，小事化無，少一點生氣多一分和樂。