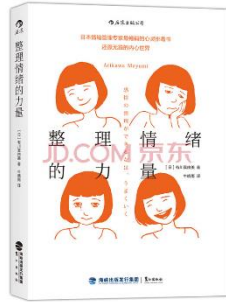


2022-2023

3D 林曼菲



主題：個人成長

書名：整理情緒的力量

作者：有川真由美

1. 試分享書中你認為最有力的情緒管理 / 時間管理方法。

我認為書中分享最有力的情緒管理的方法是將情緒更新法改善成現狀。就例如書中所說，對自己不喜歡的人，可以直接積極地表示「我喜歡他（她）的某一點」，久而久之，就真會這麼想了，改變情緒也相同，例如今天打碎了一個杯子，可能一般會先想到「啊，真不吉利」，但其實可以換過角度想，把它變成「下次小心點」「可以買新杯子了」，改變消極的想法，從對自己有利的角度思考。

2. 你曾面對情緒不好 / 時間不足的困境嗎？試簡單敘述事件及當時的心情。我曾在打遊戲時面對情緒不好。我其實打遊戲的時候就明白它十分容易影響我的情緒，不管是遊戲的輸贏，或是遊戲內的操作，事故都可以隨意控制着我的喜怒哀樂。所以有時打遊戲時我會很喜歡不說話，特別是和我一起玩遊戲的朋友，他的情緒特別起伏不定時，我會更安靜，因為我不想被他影響，我會認為語言也是表示情緒的一種，所以當打遊戲的時候，我會把它屏蔽掉，讓自己冷靜，不影響自己。

3. 假如你再次面對上題的困境，這次有沒有更好的方法處理情緒不好或時間不足等問題？你有信心做得更好嗎？

承上題，我明白這種過於冷靜的沉默也不是一種面對情緒的方法，因為久而久之與我一起玩遊戲的朋友就會認為我沉默了，我不說話了，我是不是心情不好，生氣了。我不太喜歡把負面的情緒洩露給他人，特別是在做一些本應該開心的事，所以當他們知道我心情不好時我就知道這方法不好，我認為我可以向書中所說換一個有利自己的角度，例如這局遊戲輸了我可以說：「xxx 剛剛的操作真好」「剛剛那團戰好險，竟然活下來了」，或者找一些有共同話題又令大家開心的事說。我知道管理好情緒，把它轉變成好的東西不是一時就做到的，我會給自己時間，我相信我會慢慢做得更好。