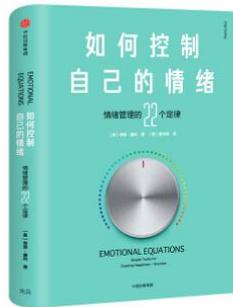


2022-2023

3D 湯慧賢



主題：個人成長

書名：如何控制自己的情绪

作者：奇普·康利

1. 試分享書中你認為最有力的情緒管理 / 時間管理方法。

我認為書中的情緒方程最有用，「遺憾 = 失望 + 責任感」，「絕望 = 苦難 - 意義」，「焦慮 = 不確定性 x 無力感」，「幸福 = 想要擁有的 ÷ 擁有想要的」等都是情緒方程，人們可以用加減乘除運算找不到頭緒的情緒波動，理順糾結，重啟人生。

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。

當時我很煩躁，覺得一整天都在不順利中渡過，例如當時我很煩躁，覺得一整天都在不順利中渡過，例如早上剛出門，冷氣機水便從空中滴在我頭上，剛過來車便走了，都會讓我煩躁，控制不住情緒地想發脾氣，這時有人跟我說話，我會沒有理由地感到不耐煩，雖然我也不想遷怒於別人。

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？

看完這本書後，讓我受益甚多，它讓我明白為什麼我會經常煩躁、焦慮或突然想哭，例如在事情特別多，很忙的時候或是生活一直不順利。對於這種問題，首先要調整自己的心態，先冷靜下來，然後想真的有必要生氣嗎？想想生氣是否有好處或壞處，生氣可能讓你更有震懾力，但經常生氣不僅浪費時間，還害人害己，令被罵的人心情也變得不好，還會對身心造成傷害，想到這些，我就會冷靜下來。