

閱讀寫作報告－閱讀、悅讀、樂讀

學號	
姓名	
題目	學會不生氣：從情緒理解走向內在平靜
書名	不生氣的情緒智慧：EQ 加分，幸福滿分！
作者	陳雅琳
出版商	方智出版社

壹、閱讀動機

在現代社會的快節奏生活中，人們常常面臨來自各方面的壓力與挑戰。無論是工作、課業、人際關係，甚至家庭互動，都可能引發各種情緒反應。情緒若處理得當，能成為前進的動力；若處理不當，則可能造成誤會、衝突與身心耗損。我之所以選擇閱讀《不生氣的情緒智慧：EQ 加分，幸福滿分！》，是因為我深刻體會到「生氣」這種情緒在生活中出現的頻率極高，而我也常因為一時的情緒失控，讓事情變得更加複雜或後悔。

這本書的書名「不生氣」最初吸引了我，它並非單純倡導壓抑或逃避情緒，而是強調「情緒智慧」(Emotional Intelligence, EQ) 的培養。作者指出，學會不被情緒左右，不代表要完全消除情緒，而是懂得辨識、理解與轉化它。這樣的觀點對我來說非常有啟發性，也符合現代心理學中關於「自我覺察」與「情緒管理」的核心概念。

此外，當我觀察周遭的人際互動時，常看到因為情緒誤解而導致的矛盾。無論是在職場、校園還是家庭，很多問題並非出自事情本身，而是出自人們對情緒的反應。因此，我希望透過這本書，學習如何在情緒衝突中保持冷靜、理性表達，並藉此提升自我情緒智商，讓自己能更成熟地應對生活中的不確定與壓力。

貳、啟發的章節內容

閱讀過程中，有幾個章節讓我印象特別深刻，並對我的思考與行為方式帶來了具體改變。

一、情緒不是敵人，而是訊號

書中提到：「生氣不是問題，問題在於你怎麼看待自己的情緒。」這句話深深觸動了我。過去我常把「生氣」視為負面或不成熟的表現，因而試圖壓抑或假裝不在意，但結果往往導致更大的心理壓力。作者強調，情緒是一種信號，它反映了我們內心深處的需求或價值觀被挑戰。例如，當我們覺得被忽略、被誤解或遭受不公平對待時，憤怒只是表面情緒，真正的根源可能是「渴望被重視」或「需要被理解」。

當我理解這個道理後，我學會了不急著評價自己的情緒，而是先去「觀察」它。這種覺察讓我在面對衝突時，不再立刻反擊，而是先問自己：「我為什麼會這麼生氣？」這個簡單的自我提問，幫助我更快找到情緒背後的真實需求，也讓我更有能力以更建設性的方式處理問題。

二、換位思考與情緒中立

另一個讓我受啟發的章節，是關於「換位思考」與「情緒中立」的討論。作者指出，當我們陷入爭執或感到委屈時，通常會被自我立場綁架，只關心自己受到的傷害，而忽略對方可能的立場與情境。若能練習從對方角度思考，就能減少誤解與情緒投射。

舉例來說，書中描述了一位母親因孩子頂嘴而暴怒，但當她冷靜後回想，發

現孩子其實是在表達被忽略的感受。這段故事讓我反思，在人際互動中，我也常因一時的情緒而忽視他人真正想傳達的訊息。若我能在當下停頓一下、換個角度去看事情，也許許多爭執都不必發生。

「情緒中立」並不代表冷漠，而是以理性觀察情緒、而非被情緒控制。作者建議，當我們感到情緒湧上時，可以透過深呼吸、暫時離開現場或進行身體放鬆的方式，讓自己從情緒的浪潮中抽離出來，恢復思考能力。這些方法看似簡單，但實際運用起來非常有效。

三、情緒管理的四步驟

書中還提出了一個實用的情緒管理模型：「察覺—接納—理解—轉化」。

1. 察覺：先認清自己此刻的情緒，例如焦慮、生氣或失望。
2. 接納：允許自己有情緒，不責怪、不逃避。
3. 理解：找出情緒背後的原因，理解自己的需求。
4. 轉化：用行動或語言表達出健康的回應方式。

我嘗試將這四步驟應用在日常生活中，例如當我因學業壓力感到煩躁時，我會先停下手邊的事，深呼吸幾次，告訴自己「我現在只是累了，不代表我做不好」。這樣的轉念讓我更能調整心態，避免因情緒而失去效率。

參、反思自己的論述或觀點

閱讀完這本書後，我開始更深入地反思自己對「不生氣」的理解。過去我認為情緒控制就是要壓抑負面情緒，不讓別人看到我的脆弱，但現在我明白，真正的情緒智慧是「認識情緒、理解情緒、善用情緒」。情緒並非敵人，而是幫助我們了解自己的一面鏡子。

在與他人互動的經驗中，我發現自己有時會因他人的一句話或行為而過度反應。透過書中的學習，我開始練習在生氣的當下不立刻回應，而是默數三秒、深呼吸，讓理性回歸。這個簡單的練習大大改善了我與家人及同學的關係。例如，當家人對我提出批評時，我會先傾聽、再回應，而不是立刻反駁。這讓彼此的對話變得更有效率，也減少了情緒對立。

此外，書中談到「高EQ的人懂得同理他人」，這讓我重新思考「理解」與「被理解」的關係。以前我常期待別人能理解我的立場，卻忽略了自己也應該努力去理解對方。現在我更願意用開放的態度傾聽，並在心中提醒自己：「每個人都有自己的情緒理由。」這樣的轉變讓我在溝通時更有耐心，也讓人際關係更加和諧。

從更宏觀的角度來看，「不生氣的情緒智慧」其實是一種心理成熟的表現。它象徵著一個人能從衝動走向思考，從反應走向回應。這樣的能力不僅能應用於個人生活，更是公共領域與社會互動中不可或缺的素養。例如在公共服務或行政工作中，面對民眾的抱怨與壓力時，若能保持情緒穩定與同理心，就更能化解衝突、提升服務品質。

因此，我認為學習情緒智慧不只是自我成長的課題，更是一種「社會責任」。

當每個人都能更理性地處理情緒，社會整體的互動也會更加和諧。這讓我意識到，「不生氣」不僅是一種個人修養，更是一種促進幸福與共好的力量。

肆、參考文獻

陳雅琳（2020）。《不生氣的情緒智慧：EQ 加分，幸福滿分！》。台北市：方智出版社。