

閱讀寫作報告－閱讀、悅讀、樂讀

題目	情緒失控:如何面對感情、工作、生活中的不定時炸彈
書名	情緒失控:如何面對感情、工作、生活中的不定時炸彈
作者	片田珠美
出版商	世茂出版有限公司

閱讀這本書的動機是因為想瞭解情緒有關的知識，因為情緒是我們大家所具備的，好的和壞的心情都會影響到自己的情緒。這本書的作者是一名精神科醫生，跟大家分享無法控制情緒的人、為什麼世界上會有這種人、情緒失控與疾病的關係、造成情緒失控的環境、情緒失控的掌握與處理和如何正確發脾氣。這讓我對情緒方面的知識提高很多，之前很少注意情緒方面的知識，剛好利用這次機會多閱讀跟情緒有關的書籍。有時自己會壓抑自己的情緒不讓其他人知曉，會認為沒有人會懂我，但是我會適當的跟家人訴說和提出看法，家人都會開導我和如何解決此情緒的看法。

書中寫到，第一：「一個人容易情緒失控，不單是受到甲基腎上腺素的影響，同時與生俱來的人格特質、生長環境、當時所處的環境和人際關係等，都可能成為暴怒的催化劑。」，給我的啟發是，不是只有單一個原因會讓人們情緒失控，要多留意外在環境和人們心裡的真實想法，才能讓他們情緒有所緩解。第二：「表達自己的情感並非壞事，過度壓抑自己的情緒反而有害無益。寺山修司在題為「醒醒吧，憤怒」的隨筆中寫道「憤怒就像排泄物，只要累積一定的份量，就非得排出體外不可」。最好的做法是謹守「中庸之道」，有一點怒氣就發泄出來，不要逐漸累積，這才是避免怒氣一次大量爆發的唯一辦法。」，給我的啟發是，不必把任何事情都壓在心裡，適當的訴說可以讓情緒不怎麼失控，我覺得情緒是有界線的，壓抑自己的情緒容易造成情緒失控。第三：「用其他適當的說法代替原本尖銳的批評，一樣能向對方表達你的不滿，同時可避免其他後遺症。切勿忘記體諒對方，隨時試想自己的話聽在對方耳中會是何種感受。」，給我的啟發是，大家其實都不喜歡對方用尖銳的言語批評，換位思考就會發現，如果能避免用尖銳的言語攻擊，情緒就不會那麼失控了。第四：「希望大家首先正視自己的憤怒。當然，報復的念頭可能在心裡蠢蠢欲動。這時，請大家想起「最好的報復就是活得幸福」。」，給我的啟發是，憤怒走錯方向會使自己走向萬劫不復的地步，所以最好的報復就是活得幸福這句話我很認同。上述所敘是我認為書籍中對我有啟發的佳句。

生活當中因為情緒造成的困擾有很多，我認為「暴怒」是情緒當中最失控的，這種情緒很容易造成負面影響。造成失控者的形成原因有很多，例如：「環境、父母的影響、縱容者的影響等。」，這種失控者可能會出現在我們生活當中，我們應該學習如何分辨失控者和面對失控者的方法。有些暴怒的情緒並不是一瞬間發生的而是日積月累的積壓最後因為小事而完全暴走，我們不應該一開始就指責失控者，而是先思考甚麼事讓失控者變成這樣。書中提到面對情緒失控者的正確處理三步驟，第一：「聆聽」，第二：「試著感同身受」，第三：「提示不同角度的觀點」，理解完這三個步驟我覺得這三個步驟密不可分，如果跳過前兩個階段，直接叫失控者換位思考，別說要試著平息對方的怒氣，還可能適得其反。所以需要循序漸進，不可操之過急。總體來說這本書籍我滿推薦的，作者很詳細的介紹各種有關情緒的症狀與看法。

