

## 「不生氣之後，變身有錢人」之書籍閱讀報告

(世界級創業顧問打造「幸福有錢人」的 35 個秘傳情緒管理法!)

### (1) 書籍的閱讀動機

平時生活很繁忙、緊促，培訓、比賽、功課、專案、打工、上課、剪影片... 感覺時間不夠自己用，除此之外還要顧慮身邊親朋好友的感受，以及自己疲勞的心理狀態，常常因忙碌或情感上不如意而發怒，希望可以藉由閱讀此書有效管理情緒，讓生活中我最重視的心理層面能有所提升，之後能盡情享受人生。

### (2) 獲得書籍啟發的章節內容

1. 「生個氣就心想事成了」的陷阱：人們在發怒之前會先確認「對這個人生氣也沒關係」之後才會發怒，所以不想發怒的人，需要先學習擺脫「只要發怒就能讓事情順利」這類型的「錯誤學習」模式。發怒的方法也分為「突然爆發型」、「不停忍耐後口氣爆發型」或者「平常很少生氣，但只要一生氣連自己也無法控制的類型」... ..
2. 解決睡眠不足的問題吧：每個人都能養出「不怒體質」！「不怒體質」可以說是「幸福體質」，也可以說是「成功體質」。人們之所以會湧上怒氣，原因在於「睡眠不足」、「運動不足」、「營養不足」、「學習不足」等「四項不足」。四項不足中問題最大的就是「睡眠不足」，而同時也是美容最大的敵人，它也存在著最恐怖的一點，就是會陷入停止思考的狀態，把「不尋常的事」視為「理所當然」。作者認為世界上最棒的能量景點就是寢室。
3. 推薦「六分鐘閱讀」：根據英國薩賽克斯大學的團隊研究，「六分中閱讀」可以有效減輕現代人 68% 的壓力。只要積極利用通勤等交通時間，以及事情與事情間的空檔時間，就能簡單的減輕生活壓力。出社會以後的學習很開心，而且還可以變成金錢！

### (3) 反思自己的論述或觀點

讀完「生個氣就心想事成了」的陷阱這個章節後，我發現自己常常掉入「只要發怒就能讓事情順利」的陷阱裡，因為之前生氣時家人、朋友的就順著我，所以我就下意識的記住了這個錯誤經驗，導致自己時常因為一點小事就動怒，親情、友情關係發展也受到一些影響。發現問題後，我就開始改變，每當我生氣時，會先讓自己冷靜 5 秒，並告訴自己生氣解決不了問題、不生氣才能，才能步上成為有錢人的路；然後再重新了解生氣背後的原因，是什麼樣的情緒隱藏在憤怒背後，是孤單、寂寞、悲傷等等的，並想辦法解決造

成此情緒的問題，對證下藥想辦法解決問題本源，而非只是生氣發洩情緒，再由他人協助解決。

舉個生活上的實例，我平時晚上 10 點下班後，都會跟同學甲去學校附近吃晚餐，但前幾天我以為甲會在平時的時間點出現在校門口，結果沒有，我就很失望，因為之前對同學甲生氣而得到好的發展，所以我心裡的怒火已被點燃，但想到書中所寫如何管理情緒的方法，我決定一試。第一步我先冷靜 5 秒鐘，找回自己的理智，接著我理解自己為什麼生氣，得到的原因是因為同學甲辜負了我的期待，再來理解是什麼情緒藏在生氣裡，思考過後的答案是孤單，最後我告訴自己生氣不能解決問題，要把自己的孤單心平氣和的告訴對方。內心平靜之後，我拿起手機傳出我很孤單，也很餓在等你一起吃飯的消息，對方收到後回覆，抱歉讓你等，因為剛剛有事在忙，想吃什麼我買去找你，一起吃晚餐。結局是美好的一起用晚餐，而跳過的是我的怒氣，但真正的情緒有被雙方看到並解決。從此章節與實例事件中，我學習到其實不生氣事情也能順利，還能增進和家人、朋友間的關係。

從小父母就告訴我，要睡滿 8 小時，不要多也不要少，因為 8 小時剛好是三分之一天，睡滿 8 小時才有精神上課、上班；但上了大學，碰上段考週再跟專案拚搏，凌晨三點半才睡是日常，早上 8 的鬧鐘響也是日常，總共睡眠時間 4.5 小時，遠遠不足 8 小時，所以身心俱疲，睡眠不足火氣也會特別大，就如同解決睡眠不足的問題吧章節所說的。所以段考週時，我會服用血清素穩定情緒，並且抓緊能休息的下課時間來補眠，或是空堂時間回家睡一下再出門考試，也會排開一些當週優先順序可以往後擺的事，像本書有替事情排上優先順序嗎？章節所教授的技巧，排開打排球以及打工，空出零碎或一小段休息，補足不滿 8 小時的睡眠，在段考週努力拿高分，也保持體力跟精神。

睡眠不足時，我也常常會把奇怪的事，看作理所當然，像是看到短影音上有些人會去照顧不舒服的朋友，並且把它當成義務，而事實上現實中很難實現，當成義務這個理念也是錯的，因為沒有人有義務抽空去照顧朋友，那些只是極少發生的事，但睡眠不足的我卻無法思考對錯，覺得這是對的，是朋友應該要盡的義務，並且覺得自己很可憐，別人都有人照顧而我沒有；事後我都會覺得自己很幼稚、愚笨，居然沒有判斷能力，把奇怪的事正常化，並且沒有經過大腦思考，就對別人說的深信不疑。所以睡飽才能好好的思考，不用整天糾纏於那些真實世界大多無法發生的事，並還給自己判斷能力。

推薦「六分鐘閱讀」，在看到此標題時，我想到平時我很看在網路上閱讀心理學的研究，像是怎麼提升人際關係、領導者需要具備的能力、FBI 肢體語言解讀等等的文章，看一些感興趣的主題，讀後也發現我人緣比以前好，現在在大學團隊合作裡，也扮演著領頭羊的角色，甚至可以慢慢閱讀一個人

當下的心情，如此章節所說學習的開心，也得到收穫，而每次閱讀短文時也是我一天學習到最多而且最開心的時段。

參考文獻：



不生氣之後，變身有錢人：世界級創業顧問打造「幸福有錢人」的 35 個秘傳情緒管理法！（電子書）

- 作者：森瀨繁智（モゲ）
- 譯者：林子婷
- 出版社：平安文化
- 出版日期：2023/01/09