

## 可不可以不要沮喪?勇敢面對情緒的6種方法

### (1)書籍或文章的閱讀動機

我遇到對自己不如意的事就會感到沮喪，之後做的事情就會全部被打亂，心情就變得更不好，而自己就會愈來愈擔心做錯事，在之後有遇到相同的事時就會退縮，不敢再嘗試一次，怕自己又會犯同樣的事而沮喪。有時候我也會因為別人的嚴厲指點而沮喪，我知道這是讓我了解，讓自己改得更好，但我都會想很多，結果就會很難過，需要想很多天心情才會放鬆下來。我想讓自己可以不要這麼常沮喪，可以快點擺脫不愉快的事情，讓自己愉快度過每一天。

### (2)獲得書籍或文章啟發的章節內容

不要過分追求別人的讚許。讚許本身不會損害自己的精神健康，自己希望得到讚許，就是樂於得到別人的認可，但是未能如願以償得到讚許時自己就會沮喪。這個就是自我挫敗的因素所在，因為自己需要得到別人的讚許才能肯定自己。如果是這樣，自己會在生活中過於在意每個人提供的意見，自己也會建立起平庸的自我形象，產生的就是自我否定心理。

不要以別人的標準衡量自己。自我感覺的產生不是來自事實或經驗，而是來自我們對事實的認識與對經驗的評價。一個人身為什麼樣的人，取決於自己用什麼標準計量自己。如果有這個習慣，自己就會有老是差別人一點的感覺。有自我感覺的人，為了要取得更好的位置所做的努力，只會讓錯誤更加固。自己身為一個人，不一定要和別人一決高下，因為沒有一個跟自己一模一樣的人了。不要拿他人的標準來衡量自己，因為自己不是他人，他人也不該以自己的標準來衡量。

先休息，就可以隨時重新上路。一個過度疲勞、急需休息的人不會做任何有效的工作。現代文明為我們提供許多休息時間，自己要學會利用這些時間，讓自己好好休息。自己可以做一些喜歡的事情來讓自己放鬆，等覺得自己休息夠了就可以繼續下去。

### (3)反思自己的論述或觀點

我很常希望自己得到別人的認可，就會加倍努力，但是有的時候自己的努力白費，別人就沒有看在眼裡，有些甚至會批評我，覺得我做的不夠好，叫我好好重做，我就會否定自己，覺得自己還要再加油，明明已經很努力了。

我覺得自己不要再過分想要得到別人的讚許，自己該多給自己肯定。我自己會希望和厲害的人一樣好，但是自己很多事情都不會，或是自己只比一些人好，看完這本書後，發現自己太在意這點了，自己也是獨一無二的，不需要和別人一樣，自己和他人都是不能衡量的，自己了解後心情有稍微輕鬆一點了。

自己需要休息的時候，我都會玩遊戲來讓自己放鬆，不然繼續做事的話心情就會不好，做的事情也會做不好。我覺得休息不是偷懶，是一個能讓自己繼續做事的動力。人並不是像機器人一樣，自己是需要有個放鬆的事物，我覺得有這個東西，自己的身心都會覺得輕鬆。

讀完這本書後，讓我學到很多自己會遇到沮喪的事物，也有一些方法來讓自己勇敢面對情緒，對我自己的生活也會有改善，讓自己不會生活在失落情緒裡，對自己產生不滿意的想法。情緒雖然眼睛看不見，但是是自己不可或缺的一部份，有些事物會使身體和心靈受傷，身體最後會因時間慢慢復原，但是心可能不會因為時間而忘記，所以要有個能調適情緒的事物緩解壓力，因為情緒會影響做的事情和現在的心情。

#### (4) 參考文獻

可不可以不要沮喪?勇敢面對情緒的6種方法 [電子書]