

### 閱讀寫作報告－閱讀 GO 健康

學號	
姓名	
題目	72招不生氣情緒管理法閱讀心得
書名	72招不生氣情緒管理法
作者	李韜
出版商	菁品文化事業有限公司

### (一)閱讀動機

當我在老師給的書單挑選書籍時，我看到了這本書封面的標語「生氣，只是拿別人的過錯來懲罰自己」，跟我對於生氣的想法一模一樣，我生了氣也無法讓嘲笑我的人受到什麼痛苦，我又何必把自己搞得悶悶不樂。因為在我上了高二之前身材不好，是一個胖胖的男生，被高一班上同學開玩笑說胸部很大，當時在我心中認為這對我是一個嘲笑、批評，所以我心中非常的憤怒，但是嘲笑我的同學當下也可能發覺到我很不開心，他就說了一句「不可以惱羞喔，惱羞就不跟你當朋友喔」，事後我想了想生氣有什麼用。所以在看到這行字我非常有感，覺得這本書會有很多跟我對「生氣」相同的看法，才決定挑選這本書來閱讀。

### (二)獲得啟發的章節內容

在書中有幾篇對我的啟發非常的深，像是「沒有天生的壞脾氣」、「身體的傷口和心靈的傷口都難以恢復」。「沒有天生的壞脾氣」中說道很多人在生氣之後習慣給自己找藉口說「自己天生就這樣」，這就很奇怪，如果是天生的那應該無時無刻都在發脾氣，而不是遇到自己不順心的事才發脾氣，所以說沒有天生的脾氣，只要有心都能夠改掉這個惡習。「身體的傷口和心靈的傷口都難以恢復」則是說道當一個人在吵架時說了些難聽的話，就會在另一個人心裡留下一個傷口，無論如何道歉，傷口永遠都在那，所以說我們不應該對我們身邊的人造成傷口，因為那個人有可能是你需要他們的時，他們會支持你，給你勇氣，傾聽你的憂傷的人。

在這本書中也有幾句名人佳句是我很認同也很有感觸的，像是「我們在盛怒之下打出的每一拳，最終必定落到我們身上」、「人還可以這樣來分類：有的人先思考，才說話或行動；有的人先說話或行動，才思考」、「我們所有知識都開始於感性，然後進入到知性，最後以理性告終」，第一句給我的感受是如果我們在生氣的情況下，無論是吵架或打架都會給對方造成傷痕，之後想要拜託別人事情，別人就會先想到曾經被你傷害過，而拒絕幫助，所以在講出傷人的話之前一定要先想想。第二句給我的看法是人常常因為不經意講出來的話去傷害到別人，而且在情緒不好時更容易講話不經大腦，才會需要學會冷靜，冷靜之後才有辦法思考，才能讓自己講出的話有邏輯

又能讓別人信服。第三句則告訴我，人分成三個階段，而生氣是人的一種感性，所以接受到不順心的事，當然可以不高興，但是如果解決問題還必須通過知性，然後理性的思考後才有辦法解決，因此解決問題千萬不能只通過感性，否則會讓人啼笑皆非。

### (三) 反思論述

我看完這本書後，我得到了一個觀點。人可以生氣，畢竟那是人類與生俱來的一種情緒，能夠取決於這個生氣是正面的還是負面的在於我們自己，正面的情緒能夠讓我們有成長、有動力，但是如果讓情緒成為負面的話，只會在別人眼中成為一個情緒失控、人人都不想接近的人，之前對於生氣這個詞都會先往負面的方向聯想，沒想到也有正面的影響，這在我之前的思想是沒辦法理解生氣居然也有辦法讓人從情緒中成長。「冷靜」對於生氣也是一個很重要的環節，因為在氣頭上任何人都很難聽進對方的想法，或者沒辦法站在對方的立場思考，唯有冷靜才能好好的思考，才能好好的溝通，並解決問題。

### (四) 參考文獻

李韜(2011)。72招不生氣情緒管理法。台北市:菁品文化。