

《情緒與壓力管理：幸福「馬卡龍」》心得

一、書籍或文章的閱讀動機

我閱讀《情緒與壓力管理：幸福「馬卡龍」》的動機是因為我一直對情緒管理這個議題很感興趣。我認為，情緒管理能力是人際關係、工作表現和個人幸福的重要基礎。

在現今快節奏的社會中，我們面臨著來自各方面的壓力，如果不能有效地管理自己的情緒，很容易會導致身心健康問題。

二、獲得書籍或文章啟發的章節內容

本書中，我印象最深刻的是「情緒的正向功能」這一章。作者指出，情緒並非全是負面的，它們也具有正向的功能。

例如，憤怒可以激勵我們去改變現狀，悲傷可以幫助我們療癒傷痛，而快樂可以讓我們感受到幸福。當我們能夠正確地理解和表達情緒時，它們就能成為我們生活的動力和力量。此外，我還對「壓力的正向功能」這一章印象深刻。

作者指出，壓力並非完全有害，適度的壓力可以促進我們成長和進步。例如，壓力可以激發我們的潛能，幫助我們克服挑戰。當我們能夠有效地應對壓力時，它就能成為我們前進的動力。

三、反思自己的論述或觀點

在閱讀本書後，我對自己的情緒管理有了一些新的思考。我發現，我過去一直對情緒

持負面的態度，認為情緒是一種負累，應該要盡量壓抑。

但本書讓我意識到，情緒是人類正常的心理活動，它們是我們與世界互動的重要方式。當我們能夠接納和理解自己的情緒時，我們才能更好地調節情緒，讓自己能夠更加健康和幸福。

我認為，情緒管理是一門需要終身學習的課題。我們應該不斷地了解自己的情緒，學習如何有效地表達和管理情緒。

以下是一些我從本書中學到的實用技巧：

- 接納自己的情緒：不要試圖壓抑或否認自己的情緒，而是要學會正視和接受它們。
- 表達自己的情緒：找到合適的方式來表達自己的情緒，例如與信任的人傾訴、寫日記或進行體育鍛煉。
- 調節自己的情緒：學習一些有效的壓力管理技巧，例如放鬆技巧、時間管理技巧或正向思考。

額外思考：

- 情緒管理是一門需要長期學習和實踐的課題。沒有人能夠在短時間內完全掌握情緒管理的技巧。我們需要不斷地練習和總結經驗，才能逐步提升自己的情緒管理能力。
- 情緒管理是一個整體的過程，需要從多方面入手。除了學習情緒管理技巧之外，我們還需要關注自己的身體健康、人際關係和生活方式。只有從多方面進行調整，才能更好地管理自己的情緒。

● 情緒管理是一個持續的過程。我們需要在日常生活中不斷地注意自己的情緒表現，並及時調整自己的行為。只有這樣，才能在生活中更好地應對各種情緒挑戰。

以下是一些我為自己設定的目標：

- 每天花一些時間練習情緒管理技巧，例如深呼吸、冥想或正向思考。
- 定期與信任的人交流自己的感受，並尋求他們的支持。
- 建立健康的生活方式，例如規律運動、充足睡眠和健康飲食。我相信，通過不斷的學習和實踐，我能夠提升自己的情緒管理能力，讓自己更加幸福和健康。

四、結語

情緒管理是一門重要的生活技能，它可以幫助我們更好地應對生活中的各種挑戰。

《情緒與壓力管理：幸福「馬卡龍」》是一本非常實用的書籍，它為讀者提供了全面而系統的情緒管理知識和技巧。

我相信，這本書能夠幫助許多人提升情緒管理能力，讓他們的生活更加幸福和充實。

五、參考文獻

- 林萃芬，《情緒與壓力管理：幸福「馬卡龍」》。揚智出版社，2017年。