

## 閱讀寫作報告－閱讀、悅讀、樂讀

學號	
姓名	
題目	不生氣的情緒智慧
書名	不生氣的情緒智慧
作者	戴晨志
出版商	核心文化出版

文章大意：

不生氣的情緒智慧是一種情緒管理技能，它包括了如何理性地處理挑戰和不如意的情況，以及如何避免情緒化反應。具體而言，它涉及到幾個方面的能力和策略。這意味著不讓情緒的洪流控制自己，而是保持冷靜和理智，即使面對壓力或挑戰。它包括了積極的應對策略。這意味著不僅僅是消極地接受情況，而是主動尋找解決問題的方法。這可能涉及到從挫折中學習、制定計劃、設定目標，或者尋求支持和建議。這包括接受事實，不與他人爭執，以及理解每個人都有不同的觀點和經歷。最後，它涉及到建立健康的情緒管理技巧。這可能包括定期的放鬆和壓力釋放活動，如冥想、運動或閱讀。同時，也需要學習有效的溝通技巧，以避免情緒爭執和衝突。不生氣的情緒智慧是一種重要的心理技能，可以幫助人們更好地應對生活中的挑戰，建立積極的情緒和心態，促進個人的成長和幸福。

閱讀動機：

會想閱讀這本書也是因為黃老師在課堂上有說到每個人都會有情緒，但怎麼不讓情緒影響到個人，從大一開始就有聽身邊的同學說修黃老師的課可以學習到很多其他堂課沒辦法學到和聽到的，於是到了大三這年，我終於有空堂可以去做選修了，果真老師上課都會分享一些與人際相關的議題還有心理情緒的小遊戲，這讓我非常感興趣，因為每次我自己生氣都會有點失去理智，希望也可以藉由這堂課改一下自己對情緒的管理和控制，畢竟看了蠻多相關的文章，也有說到心情好對身體健康有很大的幫助，時常生氣容易造成心理和身理的負擔，看到很多人可以把負面的情緒轉為正向，並保持樂觀開朗的態度做自己，我覺得超佩服也超羨慕，希望我自己未來也可以成為這樣的人，所以這學期開始我開始選修了一些與心理學相關的課程，也對這類的文章與書籍感到興趣，尤其是我看到這個作者寫出了六篇非常有名的書，他教了調整信念跟態度來反思自我，而且沒有用很嚴肅的手法，讓我這種靜不下來的學生都可以感到有趣，我覺得非常值得看看。

心得：

這本《不生氣的情緒智慧》告訴了我許多事情，當我們在憤怒的時候，常會控制不住自己的情緒，而造成一生無法彌補的遺憾！我很喜歡這本書上寫的一句話：培養情緒智慧，人際關係加分；運用情緒智慧，職場競爭得分；掌握情緒智慧，家庭人生滿分！我們只需要把自己的情緒顧好，就可以讓自己成為情緒管理的主人，充斥媒體的家暴、情殺、自殺等社會案件發生，無一不是起源於憤怒，更造成的往往不只是一個家庭悲劇，而是對人心、社會最沉重的打擊，控管自己的情緒，不會讓悲劇發生。當一個情緒管理不好的人，一開始朋友會先忍耐他的個性，

但過了一段時間，我們對他的好，他的情緒卻又控制不住，最後朋友由多變少，自己不就成了邊緣人，所以我們一定要讓自己在不生氣下，學會了情緒智慧這門非常重要的課題。自古以來人都是群居的，在社會或學校互相扶持，緊緊將他人與自己無懈可擊的串聯在一起。但，群居總是會有問題產生，大致上是出自於某些的「自私」之人，因為一時快樂或方便，造成他人困擾，所以我們要知道「除了自己，還有他人」的重要性，才不會增加社會的負擔。