

國立玉井工商113-2「閱讀好書福」好文閱讀學習單(第15週)入選優良作品

本週「閱讀好書福」好文主題：《心理師希望你停止做的6件日常小事：看似不重要，但會害你的心生病》

(文章QR-Code)



序號	班級	學號	姓名	一、文章中提到的六件可能讓自己的心生病的日常小事，你覺得你最常出現也會讓你最困擾的情況是哪一種？	二、接續上一題，你覺得對你帶來了什麼樣的困擾？	三、文章裡有針對你的情況提供了小方法，請同學看完後，分享對你最有幫助的一段文字。
1	餐管一	316020	柯○夷	沉浸於思緒，忽略當下現實。	給自己沒希望的感覺，不相信自己可以。	因為心裡常常告訴自己沒辦法做到，還沒做就給自己沒信心，所以真正在做事時也不可能完美到哪，看完這篇文章我覺得應該換種方式告訴自己，告訴自己有希望，自己可以的。
2	餐管一	316012	江○彤	讓小事壞了一整天的心情	別人無心的一句話、一個舉動，或者被罵，都會影響我一整天的心情。我很容易把某些話在心中放大，一直想一直想然後影響我。	(你可以告訴自己，對，這件事真是爛透了很難應付，感覺很差並沒有錯)然後給自己10分鐘去做其他開心的事，像是發訊息給會逗你笑的好朋友或看個搞笑動畫。這當然不能把壞事都抵消掉，但可以避免壞心情延續一整天。
3	電子一	312005	賴○碩	把負面結果當作動力來源	沒有在特定時間或用特定方法做完某件事，就覺得自己麻煩大了。	(讓待辦任務看起來比較有趣,或不那麼可怕，當你搞砸任務還在善後時,會感覺更容易集中精力。)「真正幫助我們活在當下的,是享受當下的自己。」

4	廣設一	317012	溫○芯	常看輕或批評自己	會讓自己的情緒很低落，會覺得自己很廢。	多肯定自己，定期做一些自我同理心的練習（正念或是冥想等）。
5	普一	311006	朱○嫻	讓小事壞了一整天的心情	心情很糟，做什麼事情都覺得自己很差勁。有時還會陷入自我懷疑的迴圈裡，明明自己有能力可以去處理，卻還是出錯了...	給自己 10 分鐘去做其他開心的事，像是發訊息給會逗你笑的好朋友或看個搞笑動畫。
6	普一	311005	王○蓁	把別人的感受視為自己的責任	太重視別人的感受，在第一時間總是在擔心他人的感受，因此忽略自己感受，會覺得別人在不開心的話，是不是因為自己哪裡沒有做好、都是自己的問題。	（提醒自己，事實是你無法控制任何人對人和事情的感受。）因此，何必冒著犧牲自己的感受和價值觀的風險去做呢？
7	普一	311010	謝○蕙	常看輕或批評自己	困擾就是其實自己明明做得到 但怕自己做的不好，所以會直接跟自己說我沒辦法做到！有時可能做錯一件事，我就會罵自己幹嘛這樣做，一直罵自己不好。	當你越來越負面，就要有所自覺並與之拉開距離。
8	普一	311008	沈○宣	讓小事壞了一整天的心情	可能有時候被唸或罵，就會一整天心情不好。	這件事真是爛透了很難應付，感覺很差並沒有錯，然後給自己10分鐘去做其他開心的事，像是發訊息給會逗你笑的好朋友或看個搞笑動畫。

9	電子二	212007	李○仁	把別人的感受視為自己的責任	常常自責，讓自己心情低落、心情不好。	要了解人滿不滿意，並不是我要承擔責任，所以感到內疚可以提醒自己，並不是我的錯。(當你開始更意識到自己可能正陷入這些消耗心理能量的模式時,你就能採取行動,及早幫助自己走出困境。)
10	電子二	212010	林○鉅	常看輕或批評自己	會羨慕別人的好，會讓我覺得自己什麼都不好。	(如果你很難不跟其他人比較,就應該避免陷入「為什麼」的泥淖,要更實際地切斷導火線。其中一個辦法是：少接觸會讓你產生負面想法的社群媒體)「我們想要看而不走心，單純為其他人高興，但有時內心不夠堅強，這沒關係。
11	電子二	212017	陳○霖	常看輕或批評自己	常常會對自己太過嚴格，做得不夠好就會責怪自己，久了會讓我失去信心，甚至不敢去嘗試新的挑戰。這種自我批評讓我情緒低落，也讓我對自己的能力產生懷疑。	不該用一句話否定自己，要學著看見自己的努力和進步。
12	電子二	212028	謝○晟	讓小事壞了一整天的心情	如果沒有解決，會想一整天。	承認這件事確實很負面，但也相信自己有能力處理並轉圜。
13	電子二	212018	陳○堯	小事壞了一整天的心情或者是拿自己與其他人做比較等等的都有	每次回到家身心靈都很累，早上也缺乏上學的動力，都會故意拖時間出門，在晚上的時候都會胡思亂想，少些時候可能脾氣還會異常暴怒。	「我發現自己正在在跟別人在做比較，真有意思，我竟然會這樣想」但是..「然後呢？所以呢？」(讓自己的反應不那麼大，進而斬斷這個負面循環。只要稍微停頓一下，就會意識到自己不需要跟著這個想法起舞,可以擺脫這個念頭了。)

14	電子二	212025	劉○均	沉浸於思緒，忽略當下現實	過度內耗，思緒內鬥 腦袋裡的劇場永遠在演戲，思考、分析、懷疑、假設，甚至吵架，但這些思緒九成都沒有出口。活在 如果當時 或 如果未來 的世界裡，搞得自己情緒很累，卻沒實質改變。	下次當你想抱怨「我的人生真是一團亂」可以把它改成「我覺得我的人生真是一團亂。」（這是一個很小的改變，但主要是提醒你這是一個想法，而不是事實。你有能力改變它,或是讓這個念頭自然消逝。）
15	普三	111005	張○豪	跟其他人比較	我認為多數人不是自己主動要去跟別人比較，大部份的情況下是身邊的人（例如：同學、導師、家長）先拿你去跟別人比較，久而久之，你就會習慣並主動與他人比較，當你的量化成績比別人差時，就會出現次等感，隨之而來的是自卑、不滿、憎惡、怨天尤人等負面情緒，它們會影響思考與用字，讓你的行為表現偏激、脫序，一而再，再而三，就會開始養成膽怯、害怕做事、畏懼失敗、缺乏動力的習慣，產生「反正我怎麼努力都沒用，最終都是徒勞」的想法。	只要稍微停頓一下，就會意識到自己不需要跟著這個想法起舞，可以擺脫這個念頭了。