

國立玉井工商110-1「閱讀好書福」好文閱讀學習單(第18週)入選優良作品 - 高一組

本週「閱讀好書福」好文主題：《先搞定情緒，溝通才能更有效》 ★文章QR-Code：



序號	班級	學號	姓名	2021年在倒數啦！這一年，你覺得你最感恩或最難忘的事情有哪些呢？	關於本文，請寫下讓你覺得最有收穫(或最有感)的一段話。	閱讀本文後，你有什麼樣的心得(或想法)呢？
1	化工一	014005	邱昱嫻	當我勇敢克服去做我不敢做的事然後得到勝利的那種感覺令我最難忘	唯有去沉澱性格中的盲點，意識到問題所在，才能真正跨越溝通的障礙。	每個人都有自己的性格，但有時候我們的性格可能會導致讓別人誤會，有可能你並沒有這個意思，可他卻誤認為你就是這個意思，所以他才會那樣想，你可能只是口氣比較凶，要他做好什麼，但其實你就只是擔心他的安危，不想讓他受傷之類的，你帶有關心，但當你的口氣不對時，他就會覺得你在指責他，所以呢！當你要與別人溝通時，就要想想看自己說話的方式是否正確，會讓人帶來什麼樣的感受，說好之前就要先停、看、聽想好要說什麼再說，不要把話禍從口出，才不會讓別人感到不舒服，說話也是有技巧的，只是看我們用怎樣的方式去說話而已！！
2	電子一	012008	郭柏鋒	今年我覺得最感恩的事就是我不需要重補修	克服溝通障礙的第一步，在於先掌握情緒，之後才能真的講出想表達的內容。	情緒控管是一件非常困難的事，所以要先學會調整心態才能更好的與人溝通，而不是只要一生氣就完全拒絕溝通，對自己和身旁的人都不好。
3	電子一	012007	郭宗育	沒有國中畢業	剪不斷，理還亂	我覺得我們人第一個要會搞定自己的情緒，因為會讓你變得不再生氣，第二個要學會溝通，因為溝通會讓我們人在未來成功，而只要學會這兩個即使你在跟別人吵架你也不會一直跟別人吵下去，而這兩個也是我們人在職場裡也要學會的東西，而如果你不會溝通跟學會搞定自己情緒時你在跟別人吵也只是吵不完而已

4	電機一	013002	余佳峻	認識機一的這些同學	人際溝通最難之處，在於常常沒有理清當下的情緒本質，所謂「剪不斷，理還亂」正是寫照。	我認為人的溝通非常重要，人與人的交流最基本的辨識溝通，沒有好的溝通是無法跟他人交流的，但這並不代表應該壓抑自己的情緒，適當的發洩情緒能夠更好的與他人溝通，但是我們應該做的是在溝通前，釐清自己因為什麼所以有這些情緒，並且把自己最想說出來的，說出來，這樣可以更有效的解決事情，也能夠有更好的溝通
5	資處一	015012	許心宜	在國中的朋友在畢業後還會常常出來玩、我最好的朋友一起慶祝我的生日、認識了更多朋友	適時「排毒」，才不會讓情緒成為壓垮溝通的最後一根稻草	情緒的管理真的蠻重要的，在對的地方發洩出正確的情緒，現在因為網路發達，每人都有一台手機，很多人變得不太會面對面講話，都只靠在手機上聊天
6	資處一	015016	蔡宜臻	讀資處讓我慢慢開朗了起來(人* 'v ')。*° +	如果開頭只顧著數落對方，最後才說出擔心的事實，再親密的人，都會因反感而排斥，徒然造成反效果。	有時候話說出口要先思考這樣說到底對不對，尤其是帶著情緒的話語，因為話一出口就收不回來，到那時想反悔就來不及了。 而且有時對方的話仔細想一下他的真正意思是什麼，而不是懂了一點就感覺「你是在怪我囉」這意思；或沒完全理解就做，讓事情往無法預測的方向行動！
7	資處一	015011	胡雯捷	在疫情嚴峻之下進行線上教學。	溝通不只有說話，還有情緒表達。	在疫情嚴峻期間我們進行了線上教學，使我們整天要對著冷冰冰的3C產品進行交談，而我們也看著無任何情緒的文字，也不知道對方的喜怒哀樂，所以我還是覺得與對方溝通時盡量能見面，而3C產品只是我們輔助的工具別太過依賴。
8	資處一	015010	胡凱晴	疫情限制我們的生活導致國中沒有了畢業典禮	人的情緒很珍貴，不管是喜怒哀樂，有情緒時，你才會更了解自己。	有一句話講話前先經過大腦思考在講出來的，在想要講話前經過大腦思考所講出來的絕對會是不一樣的，整體上的風氣也會比較好，但也許會帶點情緒，這樣就也會讓對方感到你對他的不悅，所以要先壓抑自己的情緒、多鼓勵理性思考，在每一次的講話，多訓練自己，也會更了解自己，一次一次的進一步也會讓人際關係變得更好。

9	資處一	015018	謝育采	在高一遇見了這些同學	溝通絕對是個「做中學」的過程，持續練習，不斷調整，誰都可以成為溝通達人。	現在每個人人手一機，一定傳文字訊息的表達能力很厲害，但是我覺得這樣的缺點是人與人之間的互動會變得很不好，不知道如何表達和溝通。遇到問題只用傳送訊息來表達你的意見。 人與人的溝通我覺得很重要
10	資處一	015002	陳俊廷	最難忘的事就是考完會考了，原本想輕輕鬆鬆快樂樂的過完剩下的國中生活，結果因為疫情的影響都沒了，就連畢業典禮都沒有了。	如果你不確定自己能不能把話說好，不如不要說。	在溝通之前先想想自己原本的情緒和想表達的意思到底是什麼，和仔細聆聽別人講的話以及他為何這樣講，和用中性字來表達才不會傷了和氣，學會了這幾點對於彼此的溝通能夠更順利也能夠更了解彼此的意思，才不會不歡而散。
11	資處一	015001	郭其勸	我很感謝 那些畢業以後 就忘了我 的那些 朋友們 讓我看清了 所以交朋友要謹慎 👉	人的情緒很珍貴，不管是喜怒哀樂，有情緒時，你才會更了解自己	我覺得這篇文章再說的是 我們要試著去了解他人 不要自己覺得是什麼 就是什麼？試著把自己的立場轉移一下 將心比心👉
12	資處一	015005	江沛璇	因為疫情，所以畢業時沒有辦法好好的跟同學道別。	適時「排毒」，才不會讓情緒成為壓垮溝通的最後一根稻草。	我覺得人與人之間必須要有溝通，沒有溝通就會導致吵架而分離，所以我們要與朋友或家人好好的溝通，培養好彼此的感情～也要珍惜能夠在一起的緣分！
13	資處一	015013	陳玟靜	心情不好的時候有人陪。	這種曖昧溝通，最容易產生問題。	人與人之間的互動，一定會有溝通上的問題，怎麼樣的溝通才能使對方接收到自己想表達的事情，除了說話清楚外，方式也很重要。如果說在溝通上不明不白 很容易造成雙方談話不順 也不成功，至於如何說明白，就得靠平時和人的互動學習 努力了。

14	普一	011007	陳郁心	從國中到高中發現自己變得更開心！！	溝通不只有說話，還有情緒表達	我覺得就像我們跟父母親溝通一樣，我一直覺得和父母親沒辦法溝通講話會完全不在同一台頻道上，也會一直覺得說可能是因為他們的觀念跟我們現在比較不一樣所以想法都會不同，但後來我仔細想想後才發現其實只要思考一下父母親講得話他們的意思、語氣想說的是什麼？想表達什麼？就可以知道說其實和家人溝通不是一件困難的事情，只需要換位思考一下就可以知道他們真正想表達的意義在哪裡
15	普一	011005	周玟仔	感謝父母的照顧。	溝通的內涵絕對不只在講話本身，其中還包括情緒。	有時我情緒不好時會不想回訊息、講話，因為我覺得在我心情不好時回的訊息、講的話都有點嚴肅，不適合真正的我，所以在情緒不好時我比較沉默一點，免得把不好的情緒發洩到別人身上，於是在我們心情好時，可以多跟朋友、家人溝通，或許會讓關係更親密。
16	普一	011008	黃思涵	可能是家裡有新生兒誕生吧 maybe	一是先聽別人說了什麼；二是感覺自己想做什麼、實際上做了什麼；最後再經由反省，下一次做出調整。	認為蠻有道理的，也可以反向思考(?)主要就是可能就是站在對方的立場想，譬如拿文章的例子來說，女兒可能覺得媽媽很囉嗦，但如果女兒用媽媽的立場想，可能就是會認為媽媽只想要女兒回家陪她吃飯之類的，有時候也可以站在對方立場想一下。 :D
17	普一	011002	劉松維	跟家人朋友度過2021這一年	適時「排毒」，才不會讓情緒成為壓垮溝通的最後一根稻草。	我覺得要有良好的溝通，而且要克服溝通困難這個問題，並且說話時要講清楚明白必免別人誤會你的意思，造成不必要的紛爭，假如你和別人吵架不敢當面說可以用手機講這樣就能解決問題，溝通是可以學習的，讓人在生活上更加美好。
18	普一	011006	陳妍澄	年底看戶外演唱會下大雨全身濕透。	必須在聆聽中學習自我覺察、進一步試錯與修正，才能真正跨越溝通的難題。	溝通之前要先調整好自己的情緒，並且試著站在對方的立場思考，才不會一開始就爭吵，也可以利用通訊軟體進行溝通，有些話可能面對面說不出來，但是透過通訊軟體可以很清楚的溝通，之前很多次跟同學吵架，都是透過通訊軟體溝通，找到彼此的問題。所以要多多善用工具。

19	餐管一	016026	盧佑珉	與朋友過每個節日	「並不是學了某些說話方式、用字遣詞後，明天可以變成一個全新的、更好的人。」唯有去沉澱性格中的盲點，意識到問題所在，才能真正跨越溝通的障礙。	溝通真的要有技巧，不是想到什麼說什麼，先聽看看別人說了什麼思考一下再把自己想講的說出來，或者可以換一個方式說。當情緒一上來很容易就會把本來不想講得說出來，所以要先穩定情緒，這樣可以避免很多不必要的衝突發生，當你學會了溝通前穩定情緒講得話有邏輯一點，這樣就可以不怕和別人起衝突了。
20	餐管一	016021	林沛蓁	擁有一個和家人一樣重要的人。	克服溝通障礙的第一步，在於先掌握情緒，之後才能真的講出想表達的內容	人們在表達言語的時候多少都會帶點自己的情緒，但是其實只是當下的想法過於偏激，過一陣子都會有點後悔自己當下為什麼要那麼激動，明明沒有那個意思。前一陣子在班上很常提到講話的藝術，講話的藝術大概就是，在與別人溝通的時候，能達到自己想表達的意思，也可以讓別人接受你所講的。有時候一句話在內心其實是很溫柔的，但是當下脫口而出的時候不小心帶了點情緒，會誤解一開始你所想表達的意思，造成兩個人之間會有爭執或是隔閡。我覺得在表達任何意見或是講話之前都應該要先冷靜冷靜自己的情緒，也要想好自己等一下應該要怎麼表達，講話前也要先平靜自己的情緒，儘量不要把那麼多的情緒帶進自己的話語裡，會達到更有效的溝通。
21	餐管一	016015	廖俊樟	我最感謝我們的老師，因為老師一直都很信任我們，讓我們去參加各種活動，學習到許多東西，另外老師也教導我們很多事情。我最難忘的事情就是我們班在聖誕節前幾天辦的交換禮物活動，我們收到同學各式各樣的禮物，有很多的驚喜，給大家非常多歡樂。	溝通	我覺得當自己與別人溝通，首先要想想自己有沒有做好心裡準備，然後再試著後續的談話。另外，除了溝通，還有情緒也是很重要的一部分，當自己的情緒非常激動，則事情就總是會做不好，當自己被別人取笑時，別想著要去反駁或者是想太多，自己做好自己該做的本分就可以了，別去太在意別人的眼光，這就是自己的情緒管控，人如果情緒失控，後果真的不堪設想。

22	餐管一	016022	林芳綺	感謝遇到淑玲老師，因為老師讓我變得更有自信，也謝謝一路上鼓勵我、欺負我的人，因為他們所以讓我變得越來越好	說話時要換位思考	換位思考這件事真的很重要，因為如果一味的以自己為中心的話，沒人願意去和你交流，但如果換位思考一下就了解對方為什麼不願意和你交流；換位思考也可以用在解決問題上，因為如果一直看著一面事情處理起來不夠完全，但如果各個角落都看過事情不但可以完成的很好，也可以更輕鬆的解決
23	餐管一	016016	劉士睿	遇到好朋友	溝通不只有說話，還有情緒表達	我覺得溝通不只是語言的表達，還有情緒的表達也很重要。如果可以掌握好好的情緒加上好的語言，那溝通自然就會很好。不過如果妳是帶著壞情緒在和人溝通的話，那溝通的效率當然就會不好。因為你如果帶著壞情緒，那對方感受到你的不開心，就會產生不想溝通的想法
24	餐管一	016004	沈世賢	國中班際球賽沒打完跟沒畢業典禮	適時「排毒」，才不會讓情緒成為壓垮溝通的最後一根稻草	我覺得在溝通時必須要先想清楚背後的意思，為什麼要講，然後溝通時真的要搞定好自己的情緒，因為都已經要溝通了，然後你的情緒又沒控管好的話會認人覺得這是要怎樣之類的，所以在溝通過程前，先把自己情緒弄好，溝通時帶點說話的藝術，相信會讓你越來越好，當然也可以有情緒只要不要太超過就好。
25	餐管一	016003	宋柏賢	謝謝那個永遠懂我的人	如果你不確定自己能不能把話說好，不如不要說。「這是一種『不表達的表達』，有時候反而真誠許多。」	人與人的溝通要順暢，就要學會同理，要試著去了解別人的感受，要先知道別人想的是什麼，再想怎麼去表達你自己的想法。要學會換位思考，不要亂說話，不然很容易就讓別人覺得你很煩，就算你是為了他好，他也會覺得你只是在囉嗦而已。
26	餐管一	016019	李妃敏	玩遊戲遇到一個幽默的好人	適時「排毒」，才不會讓情緒成為壓垮溝通的最後一根稻草。	理性和冷靜溝通是很重要的 說話之前先冷靜一下 好好思考說出來的話會不會傷害到人 許多人就是因為太衝動 才會造成雙方起衝突 換一個語氣講話出來的結果就會不一樣

27	餐管一	016008	林偉強	沒有畢業典禮	即使作為母親，也未必意識到這一點，「可能只感受到自己不高興，但沒有發現背後的理由是想念小孩。」而對方只聽到質問，沒有關心，反而會覺得「媽媽很囉唆」。	溝通是很重要的一件事，因為我們生活中一定都會需要溝通，所以一定要學會什麼是說話的藝術，說話的藝術只要學會，不管是交朋友，還是做其他事情都會很成功。
28	廣設一	017011	王宥方	這麼一講，想了一下也沒想出個最感恩或最難忘的事...過去的那些生活都其實滿普通的，上課、吃飯、睡覺、打工一直這樣循環，只有一次和同學出去玩過其他沒打工放假就在家裡整理小菜園，不然就是和妹妹去田裡摘摘水果、除除草而已	必須在聆聽中學習自我覺察、進一步試錯與修正，才能真正跨越溝通的難題	看完以後我才把之前的問題再挖出來想了一下，真的，人的語言說出來含義有很多種，當下你理解的說不定不是對方想讓你理解的意思，所以我也覺得要好好去學習這門難懂的課
29	廣設一	017012	王睿妤	在這年中，最難忘的大概是疫情的爆發了吧，畢竟爆發的真的蠻突然的。(個人覺得)	“適時「排毒」，才不會讓情緒成為壓垮溝通的最後一根稻草。”	在這次的文章中，Line的段落我有些感觸，畢竟人在無法開口表達正確的想法時，那些通訊軟體都是些可以表達的管道。在某一次我在做作業時，我發現到大姐在哭，我其實看到她在哭時內心很難受，想上前安慰她，但卻說不出口，為此我藉由LINE去傳訊息，表達自己想安慰她的話，在裡面我其實有投入些許擔心的情緒，不過我也發現到，大姐在看了我安慰她的那句話後，自己心情也比較好點了，那時我很欣慰，因為自己無法說出口而藉由了通訊軟體來去安慰家人，讓家人得到心靈上的安慰。
30	廣設一	017017	邱靖蓉	上高中後拿到了前兩名的成績；謝謝父母買了兩套小說給我；與班上同學一起在排球賽中，拿下佳績。	溝通的內涵絕對不只在講話本身，其中還包括情緒。	大人與孩子之間，常常因為溝通中表達錯誤，而產生爭執。父母沒有直接的說出想表達的意思，孩子沒有聽出父母說話的背後含義，而誤會父母，又以為要被唸(罵)了。所以溝通中，情緒的表現也很重要，因為一個口氣，就能讓整句話，變了意思。

31	廣設一	017030	蔡霽萱	<p>謝謝我最好的朋友 常常在我心情不好的時候鼓勵我 安慰我</p>	<p>人的情緒很珍貴，不管是喜怒哀樂，有情緒時，你才會更了解自己</p>	<p>大多的人有不好的情緒通常都是藏在心裡，不讓大家知道，但這樣常把自己情緒藏起來，大家很難知道你心裡想表達什麼，拿我自己舉例好了！我有時有不好的情緒時，一開始我也會憋在心裡，什麼都不說，裝作一副很堅強，但是這樣心裡也是會有負擔的，所以我都會emo一段時間後，用溝通的方式告訴身旁朋友或是家人，聊一聊後其實就會覺得沒什麼，這樣的經歷也是為了更深入的去了解自己到底是怎樣的人，把心裡的話全都說出來，其實也是一種舒壓^_^</p>
32	餐技一	032014	黃莉晴	<p>感謝我媽每天很早就把我挖起床 準備上學，不然我會賴床然後就 趕不上校車了(·▽·)</p>	<p>適時「排毒」，才不會讓情緒成為壓垮溝通的最後一根稻草</p>	<p>有的時候情緒上來很容易就失控了，像我在國中時期正在歷經所謂的「叛逆期」，每一次媽媽的關心我都覺得她很囉唆，甚至是每一次我都要回嘴，情緒失控後就開始產生口角上的衝突，等冷靜下來才覺得很對不起媽媽，明明是自己情緒管理不當才爆發衝突，這篇文章讓我認識到情緒要好好管控，心情不好當下可以先冷靜之後再開口，才不會發生不必要的衝突。</p>