

# 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 - 高二組



★文章QR-Code :

本週「閱讀好書福」好文主題：《先搞定情緒，溝通才能更有效》

| 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  | 資處二 | 915001 | 王家全 | 我門市服務跟文書處理的丙檢有通過                  | 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            | 當聽到對方說的話感覺很生氣的時候，不妨先冷靜下來，換個立場想想，對方說的是否是正確的，有可能說的話比較傷人，其實是在擔心你  |
| 2  | 資處二 | 915010 | 尤巧芊 | 最難忘的事情是全班為了藝氣風發一起準備表演             | 心理學有個說法是，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。」 | 情緒控管真的很重要，但有時當我們情緒上來時，可能沒辦法一時控制自己的情緒，是需要時間緩和的。我覺得文章裡面說用訊息來傳達真的是一個蠻好用的方法，有時當情緒還沒緩和之前可能誰說什麼都聽不進去，當用訊息來傳達時我們可以注意到很多小細節，也會反覆的查看閱覽，就比較不容易再次惹惱他人，閱覽訊息時也可以適當的緩和情緒！  |
| 3  | 資處二 | 915025 | 黃冠誠 | 應該是車禍吧 我看到了世界上人類的陰暗面              | 適時「排毒」，才不會讓情緒成為壓垮溝通的最後一根稻草                               | 情緒是很多人難以理解的難以壓抑的東西<br>像有的人脾氣很好 那是真的很好<br>有些人脾氣好 只是善於壓抑自己的情緒<br>我聽說過一句很有道理的話<br>「在自己沒有能力之前 就不要隨便放縱自己的脾氣」<br>我覺得人總是難以控制自己的情緒<br>但情緒能影響人的心情、思考模式、人際關係等等 是一種至關重要的東西<br>我認為應該要好好控制自己的情緒，不讓自己產生的情緒造成自己生活上的負擔 |

|   |    |        |     |              |   |  |
|---|----|--------|-----|--------------|---|--|
| 4 | 普二 | 911006 | 鄭琮獻 | 我竟然還活著(´·ω·) | 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。」 | 現在的人，說話往往會帶有一種「防備心」，不敢把自己真正的想法說出來，總是要拐個彎、抹個角，可能是出於對自己想法的不確定感，也可能是怕想法被人知道後，遭人嘲笑、受到傷害，久而久之，成為了一種常態。這篇文章的主旨也很簡單，就是要人「老實」點，在說話方面做個老實人，但在這種沒人敢輕易吐真言的情況下，這種人已經鮮少出現了，但現在想成為也不是不行，只能慢慢學，跟作者所說的一樣，多多的說話和傾聽，嘗試著去了解那言語的溫度和味道，找出那適合你與其他人的相處之道吧。<br>( -`ω- )                              |
| 5 | 普二 | 911008 | 張雅娟 | 最感恩的是各個老師的教導 | 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。  | 我的想法是每一個人的脾氣都不一樣，因為我看過了蠻多人的脾氣就大概的知道他/她們的人，因此就可以看出他/她的處事情，像我的家庭一樣為了一件事情吵架結果搞得整個家庭像是剛打完戰爭輸了一樣，到了後來我的家人才知道每一個人都有做錯的地方兩個人才互相道歉，慢慢地他/她們才發現原來並不是只有一個人做錯；另外一個人也有做錯的地方   |
| 6 | 普二 | 911009 | 張顥薰 | 我跟我認識的人吵架    | 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                   | 很多時候，人們都會覺得（情緒化）就是不對應該要避免，甚至是不要有（情緒化），但卻往往沒想到其實人的喜、怒、哀、樂是很正常的，卻要我們去避免它，要去忍耐它，但往往只會讓情緒爆發而無法控制情緒，有的時候會因為生氣而使雙方關係分離，還會讓人覺得你這個人很難相處，而疏遠自己。人們常常逃避自己的情緒，就因為怕別人會覺得自己情緒化，而搞的人際關係很緊張，所以就不願了解自己的情緒，就因為如此，情緒反而會不受控制，本來要開始只是一團火苗，但忍耐到最後只會讓火勢更旺盛而已，並不能解決問題，所以有情緒，並不是一件壞事，懂得處理情緒，才能夠更了解自己。 |

|   |    |        |     |   |  |  |
|---|----|--------|-----|---|--|--|
| 7 | 普二 | 911010 | 廖文妍 | 跟外師互動   | 溝通不只有說話，還有情緒表達   | <p>有時在溝通時，會因為立場的不同而把自己的情緒代入裡面，以至於沒有達到有效溝通，像是家人有的時候是為了自己好但他們不太會表達，而是用不耐煩的語氣跟我們說，雖然自己知道他們真正想要表達的情緒，但聽完他們的話後，反而覺得很煩躁，所以表達也是一種學問，看過這篇文章，也讓我學到許多之前沒有注意到但發生過的事。</p>  |
| 8 | 普二 | 911002 | 張一亨 | <p>最難忘的是一整個疫情期間的閒情逸致下所產生出來的思想與在這之後的運用和面對生活。</p> | <p>在這個「聽、做、反省」的循環中，許皓宜建議，在練習時，可特別記錄下引發負面情緒的事件，分析當中的人事時地物，「釐清到底是當下情境還是過去的經驗，讓自己產生不舒服的感受，」她指出。</p> | <p>與我的想法蠻符合的，個人覺得任何事都不能以是非二元論去定義，而文章中重複提到需要以換位思考和理性與感性之間的反覆覺察才能達到好的溝通，就是一種對於一件事情有多方面的解讀而並非這件事這樣做是錯的或對的。</p> <p>前陣子A同學生日，我在當天才買好禮物並到B同學家一起包裝，或許影響到了整體行程所以在禮物交到A同學手上時，B同學跟他簡介了買禮物的過程，然而說到我的禮物時：「他浪費一堆時間去買這件衣服，真的不知道他在拖什麼。」</p> <p>我當下的情緒反應是為何我努力的思考要送什麼禮物，也在我最極限也最有空的時候買到了，還要受到B同學的當眾羞辱。</p> <p>氣不過的我去找C同學討論此事，C同學的理性分析下，他覺得B同學站在一個領導大家買禮物的角色，當下他的情緒反應跟他背後的意思就算不盡相同卻也有正當理由，而我則是確實拖累到他人但也盡力了，所以兩者都沒錯，可以化作一件小事而不需要過於理會。</p> <p>C同學等於是完美的運用文章中換位思考的概念，而此次的做中學也成為我下次溝通和應對情緒反應的良藥，再有這篇文章佐證想法，我認為此次事件我已經能以另一種更加圓滑的方式完成，而非用情緒反應直接槓到底。</p> |

|    |     |        |     |                             |   |   |
|----|-----|--------|-----|-----------------------------|---|---|
| 9  | 廣設二 | 917011 | 王佩嫻 | 沒有餒                         | 這把情緒汙名化了。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。 | 每個人都有每個人的情緒,只是有時候情緒起伏非常的大,有時說話會因為一時的衝動說了不該說的話,但是在發生這些事之前不管你的情緒好或壞說話都應該經過大腦思考,看要如何說出才不會傷害到其他人  |
| 10 | 廣設二 | 917005 | 買懷恩 | 學到很多東西，開始養海水魚，還有感謝家人在各方面的支持 | 溝通不只有說話，還有情緒表達                          | 溝通對人來說是最重要的一件事，有溝通才會有好的結果，如果雙方願意溝通，事情就會有所改變，不過溝通的過程通常是很難表現的，因為情緒表達的關係，影響了自己所要說的話，導致想表達的事情說不定就完全改變了，如文章所說的家人對自己說的話跟內心不太一樣，也許家人只是希望自己能花時間回來陪伴自己，所以才說出怎麼現在了還不回來等等的話，我覺得溝通是一種藝術，他可以表達出人在各方面的情緒，所以溝通常常是解決問題最好的一個方法，很多事情原本大家誤會的很深，不過透過溝通，什麼事情都圓滿解決了，溝通勝過爭執，勝過怒罵，每個人都必須忍住自己的脾氣，讓自己願意和對方透過溝通來討論事情 |

|    |     |        |     |   |                       |  |
|----|-----|--------|-----|---|-----------------------|--|
| 11 | 廣設二 | 917012 | 王詩喬 | <p>覺得最難忘的應該就是疫情期間自主學習的那段日子，當時也想說只是說說的並沒有真的要放假，結果過沒幾天課上到一半突然宣布要停課回家，我當時真是又驚又喜，回到家隔天就上課，沒想到第一天就出事，老師的那邊網卡了！我們直接半節沒上課，傍晚也會跟朋友們聊到半夜2點才睡覺，蠻好笑的這句話還是我提議的~雖然沒什麼異議，但大家隔天都說好累.. 其實還蠻有趣的，以後出現抗體後也沒有甚麼機會可以像以前疫情假這樣過了</p> | <p>溝通不只有說話，還有情緒表達</p> | <p>也是蠻有感，每當我跟家人起爭執的時候往往都不會控制情緒，當批評到我不好的地方，我就會很反感的表現不耐煩，所以基本上都不會有好結果，在我再長大一點的時候，家長的處罰方式有改變很多！像是學著用溝通的方式，是用「溝通」而不是「吵架」來進行和解，我也漸漸發現用溝通的方式會讓我們更和諧，家庭關係更好，現在基本上都不會吵架，都各讓一步，我覺得家長們用這種方式來對待小孩子們是最好的</p> |
|----|-----|--------|-----|---|-----------------------|--|