

國立玉井工商110-1「閱讀好書福」好文閱讀學習單(第9週)入選優良作品 - 高一組

本週「閱讀好書福」好文主題：《修正自己的心態，與人輕鬆相處的秘訣》

序號	班級	學號	姓名	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，你有什麼樣的想法呢？
1	化工一	014005	邱昱姍	儘量保持笑容，也是對周圍的人的一種責任	每個人身上都會帶有不同喜、怒、哀、樂，有的人可以一直很開心、很快樂，無憂無慮，沒有煩惱，的生活，可是有的人卻不怎麼樣的開心，可能是生活上遇到了什麼困難，所以總是悶悶不樂，但當你知知道一個人心情不好的時候，就不應該去招惹他，因為他可能會隨時暴怒，當一個人心情不好的時候我們可以怎麼做呢？我們可以試著去鼓勵他、陪伴他，幫他加油打氣，他可能會感覺到心情有好一點。我們人如果總是擺著一個苦瓜臉，那在人際方面，就會很難相處，並不會感到快樂，有的人表面上看似開心，但其實那都只是一個假象，裝出來的而已，但如果我們改變一下自己的心態，試著用微笑來面對身邊的每一個人，是不是就會有所改變，如果我們想要跟大家好好相處，其實根本不需要刻意去討好，我們只需要具備基本的禮貌就行了，當你受到了幫助，回應他一句「謝謝」，當你做錯了，就要懂得悔改，這樣子，別人對你的印象又更深，而且也感到開心，跟別人相處，也不會顯得尷尬，反而還比較輕鬆，其實我們只要用平常心去對待，接納、包容身邊的每一個人，不只能化干戈為玉錦，你的一個笑容，將帶給身邊的每一個人動力，去影響周遭的人，循序漸進，“笑容”，就是自信的開始！！
2	電子一	012008	郭柏鋒	不是因為悲傷而哭，是因為哭才會悲傷	影響情緒的永遠都不是別人而是你自己，改變自己的心態對於生活是很重要的，人們都認為活著很累，這個社會對於他自己很不公平，但其實那只是你自己所想，這個社會對於所有人都不公平，而有些人卻能把這些轉變成正向的想法過得很開心，這就是心態的重要性
3	電機一	013021	簡敏盛	同樣都是人際關係，有人感到樂在其中，有人卻感到痛苦萬分。這是因為兩者所抱持的心態是不同的，只要改變自己的心態，心情就會輕鬆許多。	經常保持笑容，可以讓自己的人際關係變好，如果每天都很臭的臉，可能會引來意外，對於對方的好意，不論大小都一定要記得跟對方說聲謝謝，別人也會覺得你有禮貌，任何人都想看笑臉。因此我們要提醒自己，儘量保持一張笑臉。
4	電機一	013002	余佳峻	為對方著想以及感謝的心是相當重要的	在人的一生中，交友是不可避免的，想要跟別人保持好好的關係，就必須保持好的言行，人是相對的，想要別人對你有好的言行，要先用好的言行去對待別人，只有這樣才能更好的交到朋友

5	電機一	013016	黃宇澤	只要我們意識性地露出笑臉，心情就會跟著開朗起來。	同樣都是人際關係,有人感到樂在其中,有人卻感到痛苦萬分,因為和人相處的時候感覺到痛苦都是自己造成的,只要我們自己改變心態就會變得比較快樂。要讓人際關係感覺到舒服就是,請 謝謝 對不起 不管在哪裡都用得到也是基本禮貌。
6	資處一	015018	謝育采	自己儘量保持笑容，也是對周圍的人的一種責任。	表情管理真的重要，我以前就覺得就算在生氣，也是自己的事情頂，多只能分享給自己的好朋友聽，但是不能把情緒帶給別人，這個情緒也不是他們應該接受的。
7	資處一	015012	許心宜	對彼此關係有害的則是批評、侮辱、自我辯護、逃避。	自己的態度要對，別人對你的態度才會是你想要的，該說的時候說出來，就算吵架也不應該用污辱的言語去傷害跟你吵架的那個人，那個人有可能就會心裡受到影響，遇到問題的態度不要只會選擇逃避，應該要有要面對問題的態度並想出解決方法
8	資處一	015009	林畹庭	只要露出笑臉，心情上是沒有辦法不變成開朗的。	人們常常有著豐富的情緒變化，因人而不同，有的人喜歡笑；有的人喜歡哭，但往往都不是表面看到的那樣，也許笑的人並不喜歡笑，我看完這篇後，我覺得心情好的，可以分享出來，讓周遭的人也一起開心，心情不好的人，可以把心事說出來，也許別人會有解決方法呢？
9	資處一	015019	謝鴻鳳	與人相處時所感覺到的痛苦，其實往往是當事者自己心裡製造出來的假象而已。因此，只要改變自己的心態，心情就會輕鬆許多。	隨著人與人的交流日漸頻繁 人際關係的議題也越加重視 被人際關係束縛住 有很大原因是自己面對事情的態度 只要用良好的態度看待事情 那一切就不再是問題
10	普一	011005	周玟仔	感謝對方與我們一同共享人生中的獨一無二的這一刻	有時我們都會忘記去感謝，覺得應該是理所當然的，但在同個時間裡做了不同的事，別人願意花他的時間來跟你交談真的要感謝他，因為每段時光在一生中只有一次，真的要感謝，不管最後是不是有好的結局，但是過程很美好那就好了！
11	餐管一	016015	廖俊樟	要建立令人感到舒服愉快的人際關係，以感謝的心來與他人相處是相當重要的。	自己心態的管理是很重要的，心態從小就要開始培養，心態不好，跟對方相處起來就不會那麼順利，還有跟人說話時要保持開心的心情，面帶微笑，不要只是擺著一副臭臉，這樣對對方很不尊重。

12	餐管一	016022	林芳綺	自己所抱持的感情不同，對於周圍的人或情境也會產生不同的看法。	古話說得好：「相由心生」，當你心裡是開心明朗的時候看到別人也會覺得對方是友善的，相反的當你心裡是負面陰暗的想法，那你就感覺到周遭都是對你有敵意的人，你自然就無法去和他人有更好的相處，所以我們一定要時常放寬心並且面帶笑容，這樣大家都會很喜歡你！
13	餐管一	016021	林沛蓁	所謂的感謝之心，是指對於人或是外界的事物，能夠肯定地去接受包容，並且不以批判的眼光去看周圍的人，努力去看對方好的一面。	一個人有沒有感謝之心是一件很重要的事，當一個人幫助你、支持你或是在身邊陪伴著你都應該懷抱著感恩的心。而將謝謝掛在嘴邊會讓別人覺得你是一個有禮貌的人，一句謝謝也可能會改變一個人對你的看法和感官。每個人的情緒也都有負面和正面的，用樂觀的心情和面帶微笑的面對每一件事情，其實會讓自己在做事情的時候會更開心，也能幫助別人讓別人變得更開朗更快樂，就是一種「散播歡樂散播愛」的感覺吧，你只要開心，其實周遭的人也會感覺到你的快樂。假如今天你總是板著一張臉，用悲觀消極的態度去面對每一天每一件事物，這只會讓自己倍感壓力，不僅不健康而且也是一種對自己沒自信的表現，要想別人認可你，那就要先認可自己，從一個微笑和一個讓自己開心面對每一天的心開始，你能把更多事做得更完美，讓自己對任何事都充滿熱忱和讓自己變得更自信。也要隨時懷抱著一顆感恩的心，那這樣你的世界會明亮許多
14	餐管一	016026	盧佑珉	如果自己的心情是很開朗的，就會感覺能夠對周圍的人溫和，做事也容易成功。因此充滿朝氣，變得樂觀。只要露出笑臉，就能像這樣產生明朗心情的良好循環。	笑容原來是可以影響身邊的人的。只要保持著笑容和正面的想法做事就容易成功，如果你一直都是哭喪的臉身邊的人也會被這種負面情緒影響，所以不管你的心情是如何都要保持著笑容，這樣久了就會覺得什麼事都可以想的很開了。
15	餐管一	016003	宋柏賢	只做出表情而不讓感情產生是不可能的。	當你做出表情的時候，雖然自己看不到，但別人看的到。當你做出微笑的表情，除了自己會很開心之外，別人也會被你的笑容影響而變得開心。然而，你做出負面的表情的時候，自己會變得不開心，別人看到也會跟著不開心，所以表情不只影響自己的情緒，也會影響到別人，沒有人會想看到你不開心的表情而破壞了自己的好心情，那你為什麼不以微笑來面對每一個人呢？
16	餐管一	016019	李妃敏	笑容讓周圍的人融化	受到別人的幫助 來一句謝謝 我覺得是最基本的事情了，畢竟別人沒有義務幫助你 但是他選擇了幫助你 那麼 說一句謝謝也不為過吧！或許很多事情都會使人煩躁 但如果換一個想法 那麼可能就會有不一樣的心情嘍

17	餐管一	016025	蔣琰伶	不是因為悲傷而哭，是因為哭才會悲傷	有些人突然哭了不是因為淚點低，而是因為他受到委屈了，不是所有人都愛笑、愛哭，是因為他們為了讓你知道他現在是開心的或是不開心，有些人會說其實大家都戴著一副面具，其實把面具拿下來才是你真正的表情。
18	餐管一	016028	蘇勤方	要建立令人感到舒服愉快的人際關係，以感謝的心來與他人相處是相當重要的。	在人生裡最在意人際關係的階段應該就是求學時期，有不少學生會因為自己的人際關係而感到焦慮、憂鬱等等負面情緒，這時他們就會思考為什麼自己人際關係這麼糟糕，本文應該幫助了不少那些為人際關係煩惱的學生解開了心中的結，讓他們不會再為自己人際關係煩惱
19	餐管一	016008	林偉強	與人相處時所感覺到的痛苦，其實往往是當事者自己心裡製造出來的假象而已。	很多時候的快樂與傷心還有難過都是自己的心情所控制的，所以我們要常常保持開心的心態才能每天都開開心心
20	餐管一	016018	甘婷婷	要建立令人感到舒服愉快的人際關係，以感謝的心來與他人相處是相當重要的。	要建立良好的人際關係，就需要先學會感謝，短短的兩個字就讓人感受到為你做這件事是值得的，只要習慣了感謝人家之後，人際關係也會越來越好
21	餐管一	016004	沈世賢	笑容讓周圍的人融化	笑容這個東西給人的觀感就是很開心很開朗的，看了心情也是好的，不過今天如果看到一個人愁眉苦臉的，那跟他一起做事情的人可能也都是愁眉苦臉，死氣沈沈，所以啊我們一定要常常保持好的心情，也要露出你好看的笑容給面對你的人看，相信這樣跟你相處的人，都會很好。
22	餐管一	016016	劉士睿	同樣都是人際關係，有人感到樂在其中，有人卻感到痛苦萬分。	我覺得要維持一個好的關係就是要學會感謝，然後在別人有難的時候出手相挺。一段關係的維持也並不是靠自己一個人，一段關係是需要兩個人一起維持的。所以不僅是自己要做到，如果另一個人也做到了，那這段關係將會長長久久。
23	廣設一	017012	王睿妤	“努力抱持感謝的心，不但能讓自己的心靈安穩，也會變得更能以溫和的角度去看人。”	我還記得在國小的時候因體態的關係而長期被霸凌，在國中刻意微笑時，自己也感覺不到任何的愉悅心情，但是自從上了高中後，與其他同學和老師相處較融洽時，刻意的微笑逐漸變成了自然的微笑。所以我真心體會到，需要放下心防與改變心態來與其他人相處，這樣對自己與他人都很好，自己也變得開朗許多。

24	餐技一	032019	劉巧雯	<p>同樣都是人際關係，有人感到樂在其中，有人卻感到痛苦萬分。這是因為兩者所抱持的心態是不同的。與人相處時所感覺到的痛苦，其實往往是當事者自己心裡製造出來的假象而已。因此，只要改變自己的心態，心情就會輕鬆許多。</p>	<p>一個人的態度決定一個人的品德，當你態度好，理所當然的，他人對你的態度也會好，但你對他人態度不好，理所當然，他人也以同樣的的態度對待你，不要因為你的態度影響了你的品德</p>
25	餐技一	032014	黃莉晴	<p>感謝之心，是指對於人或是外界的事物，能夠肯定地去接受包容，並且不以批判的眼光去看周圍的人，努力去看對方好的一面。</p>	<p>人如果有了感謝之心，所有事情就能夠用正面的方向思考，也能對他人更加的尊重，別人也會對你更加的尊重，如果你用不好的態度去交朋友和做任何事情，你一開始就不尊重別人，那別人也不會尊重你，所以感謝和尊重是非常重要的東西</p>

★文章QR-Code：

