

老師： 陳蔚琳

書名： 《可以生氣，但不要動不動就發脾氣》

作者： 種市勝覺

出版社： 遠流出版事業有限公司

分享：

你最近一次感到憤怒是甚麼時候？你喜歡生氣的自己嗎？憤怒會使你有罪疚感嗎？

情緒是與生俱來的，我們會高興、緊張，也會雀躍、驚惶。或許，從小我們就被教導要與「壞情緒」說不，但其實情緒不分好壞，每種情緒也有它存在的意義，壞的也許只是產生情緒後的行為吧。

憤怒不一定是壞事，它可以保護我們，還可能成為我們的動力。雖然憤怒不是「惡魔」，但憤怒的你曾讓自己身邊的人受罪嗎？其實生氣不一定要發脾氣。生氣也是一個選擇，只要我們改變自己的想法，認清哪些是自己可以控制的事，為自己留下空間，我們便不難保持平常心，讓自己有平穩的情緒，減少發脾氣。

作者透過書本，讓我們認識憤怒這一種情緒，又教我們認清自己的能力、創造「餘裕」的方法，更介紹一些溝通、平息憤怒的小技巧。如果你希望改善人際關係，不想總在發脾氣後感到後悔，鼓勵你借閱本書，學習逃離思想陷阱，「打造不隨便生氣的體質」，令自己常擁有快樂的生活。

