

老師： 葉惠儀

書名： 別被壞情緒，毀了你的人生

作者： 思遠

出版社：非凡

分享：

當你願意面對自己的情緒，嘗試和它對話，就會發現每種情緒背後，都有着相應的心理關鍵詞。這本書帶領你認識情緒，察覺情緒，以確切可行的實踐處方，成熟地管理好自己的情緒。擺脫被情緒控制的生活，讓真正的自己，過自主的幸福人生。

「學不會愛自己，是因為你從沒被好好愛過」這篇文章很有啟發性，甚麼是愛自己呢？接納自己的傷痛，接納自己的弱小，接納自己的不完美，這就是愛自己。事實上，「愛自己」不是那麼容易!因為我自幼對自己有要求，認為自己不會有傷痛，不可以變得弱小和不完美。原來這些看似是負面的東西，其實會令我們成長的，是有價值的。另外，我同意作者說「沒有被愛過的人，難以接納糟糕的自己」。我年輕時就試過，覺得自己很多方面也不夠好!對自己定了一個很高的要求，這個要求我一定要達到的!結果導致自己壓力太大病倒了，這個教訓讓我明白，盡力完成每件事就可以了!不必過份要求自己，我相信一句說話，"I do the best, God do the rest !"我深信在神眼中我是有價值的!我看重是神如何看待自己，不是人如何看待自己!所以我喜樂地做每件事情就夠了!

