

### 九十四學年度上學期班級讀書會 讀書心得寫作比賽 如何做好情緒管理

第一名 化一甲 陳育詩

EQ簡單的說，就是人的自我情緒管理，情緒管理對我們人生當中的影響是很大的，也是一門很重要的課程，一個人的情緒一旦控制的不好，就會像倒下的骨牌一樣，牽一髮而動全身，進而影響到週遭的每一個人和氣氛。

IQ和EQ是必須相輔相成的，在蔡教授的演講中，盧剛事件就是因為盧剛缺乏EQ，認為自己不好，別人也不能比我好，憤而將這場比賽有關的人都殺掉後再自殺，但在盧剛殺掉的人中，有個女秘書的媽媽，卻充分的發揮了愛護剛的媽媽痛失愛子的傷痛，令人不禁感嘆起來，如果換成我是女秘書的媽媽，自己是否也能做到同樣的事情。

在最近熱門的娛樂新聞中，余天的兒子因無法接受包小柏的批評，而精神分裂認不清父母是誰，如果他擁有高的EQ，可以充分的調適自己，也會懂得如何充實自己，化失敗為力量，讓自己在失敗的地方再爬起來，從不好變成好，再從好變成更好，而不是一個人在家亂想，孔子說：「吾嘗終日不食，終夜不寢，以思，無益，不如學也。」所以一個人在家胡思亂想，不如實在一點的重新努力學習，再參加一次比賽，讓別人肯定自己，讓自己更肯定自己。

好的情緒管理，是懂得如何收放自如，如何讓自己的情緒在第一時間之內緩和下來讓自己快樂，讓自己做一個世界上最最快樂的主人翁。

第三名 化一甲 蕭揖涓

情緒它是無形的，往往會在不知不覺中就會牽動著我們。高興、悲傷、憂鬱、無奈；等，這些就是我們口中所謂的情緒。

我曾經看過一本書，書名叫「生命的答案水知道」，這本書裡面說的是水在不同環境，不同情緒下的結晶狀態。書裡會做過一項實驗，舉例來說：「如果我們用好心情、好口氣對著一杯水不停地說謝謝，那麼水結出來的晶體既完整又漂亮，但相反的如果我們用壞心情、壞口氣對著水大罵大叫，她所結出來的晶體則不完整也看不清楚。」這種現象在告訴我們，沒有生命情緒的水對我們的情緒反應，都會產生如此大的變化了，何況是人呢？所以說要與人好好的相處，就必須要有好的情緒管理。影響情緒管理是每個人都要學習的。

第二名 木二甲 蘇千惠

一個快樂的人，不是因為他擁有的多，而是他計較的少。同樣的，一個缺角的杯子，換個角度看，依然是完美無缺的！

在團體的生活裡，「情緒」影響了大部分的生活氣氛。別以為「情緒」這兩字是屬於自己的，「臉」如同情緒的鏡子，心情的好壞往往都在臉上照映出來，當然更會使行為舉止有所改變。當某人反應出來的情緒不佳，別人的心情自然也會受到影響，「快樂因子」也會大打折扣。相反的人也會感受到那股愉悅的氣氛，這就是所謂的「連鎖反應」！很多事情的選擇往往在於自己是否懂得抉擇罷了！

腦的前額葉皮質，也稱作「大腦的良心」，負責考慮後果以及管理情緒衝動，許多人在這建構當中，產生了不適時適的地表達，作個成熟及理性的人。

俗諺說：「塞翁失馬，焉知非福」，當面臨事情時，我們並無法避免它的發生，所以我們要學著面對，換個角度思考，也許事情就沒先前的糟糕，甚至可以在當中找到改進的方法。總而言之，控制好自己情緒，不隨意發脾氣，以「微笑」面對大家，共同營造一個充滿歡樂的社會，就讓我們一起學習作「情緒的主人」吧！

### 實穗徵稿啟事

敬備薄酬，凡師生之校園、生活感言或心得分享皆可，詳細情形請參閱圖書館網頁。



片中提到盧剛事件，盧剛學業成績相當傑出，但是卻因為不懂得控制自己的情緒而毀了自己的一生。常聽老一輩的人說：「一忍一時，風平浪靜」，的確，每個人如果都這樣想，那麼就可以減少許多因為情緒上所產生的衝突了。所以說，情緒會伴隨著我們一身。良好的情緒管理，會帶給我們充實、快樂的一天，反之不好的情緒管理，則會帶給我們充滿焦慮、憂慮的一天。

看完了影片，原本對情緒毫不在意的我，突然間覺得情緒對我的影響，原來是那麼的深切，我不該看輕它。現在回想起來，在過去，我都沒做好情緒管理，常常把自己不好的情緒發洩在同學和家人身上，唉！頓時之間覺得自己好差勁啊！但是，看完了影片介紹，我也漸漸懂得如何去控制自己的情緒了，希望我可以學習更多。

### 崇高師生通過乙級技術士檢定英雄榜

感謝！林家榮、蕭振謙、楊仁佳三位老師指導化學乙檢定

班級	姓名	職稱
化三甲	梁慧君	化學
化三甲	陳雅雯	化學
化三甲	楊雅琪	化學
化三甲	賴怡如	化學
化三甲	江洋翼	化學
化三甲	卓智盛	化學
化三甲	徐義和	化學
化三甲	高翊哲	化學
化三甲	莊書銜	化學
化三甲	陳啓任	化學
化三甲	黃繼輝	化學
化三甲	鄧郁嶸	化學
化三甲	劉昆靄	化學
化三甲	蔡承清	化學
化三甲	顧丞翔	化學
化三甲	江唵慈	化學
化三乙	吳欣倫	化學
化三乙	吳雅琦	化學
化三乙	林思儀	化學

班級	姓名	職稱
化三乙	黃庭芸	化學
化三乙	劉靜玫	化學
化三乙	王凱平	化學
化三乙	柯仲修	化學
化三乙	高銘育	化學
化三乙	曹維陞	化學
化三乙	彭永銓	化學
化三乙	趙偉志	化學
化三乙	鄭翔仁	化學
化三乙	盧嘉弘	化學
化三乙	賴世裕	化學
化三乙	賴振淇	化學
化三乙	賴清明	化學
化三乙	劉耀文	化學
化三乙	蔡明運	化學
化三乙	林龍典	化學
化三乙	陳怡任	化學
化三乙	巫柏毅	化學
化三乙	吳瑩姍	室內配線
化三乙	吳銘鑫	室內配線
化三乙	張銘鑫	電器修護
化三乙	吳政穎	電器修護

### 生活創意點子王 頒獎記遊

室一甲 秦采歲

去年我們班上用上課的設計作品，報名參加遠東技術學院所舉辦的一生活創意點子王設計比賽，就在今年二月，賴滄均老師說我們班有十組得到佳作，一組得到第三名，全班同學聽到這個消息都雀躍萬分，主辦單位要在三月一日頒獎，因此老師決定把那一天當作校外教學參觀，除了到遠東技術學院受獎外，順道帶大家到中正大學參觀，好好的感受一下大學的人文與讀書風氣。

綿綿的細雨，使原本就帶有涼意的天氣，變得更加寒冷。進到校園裏面，映入眼簾的是一大片的湖水，湖裏頭有白鵝、水鴨等禽鳥，真是美不勝收。此時，趕緊打起精神來，把眼睛再張大一點，深怕遺漏任何一處美景。我們約在活動中心裏面集合，待老師宣布完集合的時間、地點後，我拉著大夥參觀活動中心，裡面有便利商店、書局、學生餐廳、牙醫診所、咖啡廳和一些社團的練習室。從活動中心的一樓往南，接連著是寧靜湖，非常適合啜飲咖啡與欣賞湖邊的美景。學生大部分都穿著T恤和牛仔褲，感覺起來格外的樸素。此外我發現每個人都形同陌路的樣子，與高中生比起來明顯的獨立許多。因為我們人生地不熟的打轉，最後只好麻煩老師帶著我們參觀。

我們打算從活動中心走到體育館，老師指著經過的建築物一一為大家說明。室外的游泳池、高爾夫球場以及棒球場等。走到體育館前，大門是深鎖的，但是在韻律教室裡練習和做其他的運動。這地方的一點一滴都令我感到新鮮有趣，看到大學生們的學習氣息，讓我深刻的感覺到濃濃的讀書氣息，激發我們上進的心和追求高等學府的渴望。午後，我和同學漫無目地的走著，看著來來往往的人潮，突然興起一股念頭，不如去各學院看看上課的情形，說不定會有意外的驚喜呢！接著，我們小心翼翼地走近文學院，一看四下無人馬上溜上二樓，開始一間間的觀賞。在走廊上，我們習慣性的向經過身邊的人問好，不管我們認識或不認識，還不禁使我感到好笑。大夥坐在椅子上，等待著集合時間的到來的點點滴滴。

大家在校門口合拍了一張團體照留念，每個人的臉上盡是寫著「依依不捨」四個大大的字。在收起離別的心情後，我們一面愉快唱著歌一面打鬧著，前往下一個行程——遠東技術學院。頒獎典禮終於開始了。心理想著前一陣子努力終於沒有白費，有耕耘必定會有收穫，領獎時的喜悅實在難以形容，雖然只是短短的幾秒鐘，感覺卻是永恆。典禮結束時，利用時間的空檔參觀該校的作品，雖然時間不是相當的充裕，但多少也能滿足自己好奇的求知慾望。

回家的路上，有人帶著疲憊和欣喜的笑容進入夢鄉，但仍不乏精力旺盛的好同學，點了一首又一首的歌一路哼回家，將車內的氣氛帶到最高點。今天的體驗絕不會少於書裡的知識，因為這種經驗是無法從書裡學到的。在這裡也特別感謝老師精心安排的，讓大家都來多一份把握與鼓勵，對自己多了那麼一份的期許。



室一甲同學參加遠東技院「生活創意點子王」頒獎



獲得乙級技術士證照英雄榜