

閱讀的種類

書本資料：

書名：《不被情緒勒索的 51 個方法》

作者：和田秀樹

出版社：三采文化



與學生分享的話：

各位同學，情緒是與生俱來的，雖不能逃避但又不能被情緒控制自己，否則就會長期生活在不開心的環境中，亦會影響身旁的家人和朋友。現時社會、家庭、學校等發生的事情皆會影響我們的情緒，因此懂得控制情緒是非常重要的。本書的作者就簡單指出不被情緒控制的方法。

情緒包括了開心、憤怒、憂愁…不愉快的情緒是否應該逃避或消除？其實情緒應該多樣性，即使擔憂、失望等負面情緒，也會化為讓人成長的原動力。以書中一例解說，考試時考生經常會說擔憂自己不努力溫習會致未能取得理想成績，但其實這情緒就是努力讀書的動力。可惜若未能控制情緒而過份緊張，導致無法專心讀書及考試時未能準確作答，就會影響了結果。

這本書就是一本讓我們了解自己情緒的工具書，更加以圖畫說明，由淺入深表達控制情緒的技巧。相信大家看完這書後，定會生活得更愉快。

劉迪康老師

2019 年夏