

# 高英高級工商職業學校 102 學年度第 1 學期三年級閱讀活動心得報告

班 級	資訊 3-1	學生姓名	陳誼祐		
研讀書名	別用心情處理事情	書籍作者	千江月		
出版單位	普天出版社	出版年月	2012 年 01 月 01 日	版次	初版
班級導師	吳美娜老師	國文老師	吳美娜老師		

## 心 得 報 告 內 容

當一個人成了感情的奴隸，就會意氣用事，做出讓自己懊悔不已的事情。無論面對多麼不愉快、多麼生氣的事情，都必須先將心情處理妥當，再用理智處理事情，千萬別用心情處理事情。

人要懂得克制浮躁的情緒，用理智面對事情，尤其是遭遇困境的時候，千萬不能任由沮喪的情緒擺佈。遇上困難時，多數人都期望得到別人幫忙，只是，得到在多人幫助，若是自己不肯站起來，一切都枉然。

生活中，許多人最常做的事就是猜測別人的觀感。卻常常忽略自己的想法，殊不知，等待別人的十句鼓勵，總不及自己給的肯定！每個人都想得到別人的認同讚賞，但在此之前，別忘了必須要先自己一個堅定的認同和肯定。

只要保持的快樂的心情，去做每件事情，好事會越來越多，不要用負面的心情去想事情，要好好的冷靜下來，好好的想辦法解決你要面對的所有問題。

當你做每一件事情，就是要細心，不要太急，不然你想做的事情的會被你搞砸，要是你心情不好的時候，就很容易出錯。當你要做的事情很急，你就很容易隨便做一做。大多數的人不會控制自己的心情，像是自殺或霸凌，這些意氣用事的情，就像自殺的人以為，自殺就能解決事情，但換個方向想一想，理智處理事情，控制好自己心情，這些事情就會慢慢的減少，以正面的態度，去面對你要面對的挑戰。