



Dr. Pandas' 幸福報報

大家好，我們是國語國文輔導處的Dr. Pandas！
未來我們將會不定期發送報報，
讓我們陪你一起品嚐國語生活的各種滋味吧！

Panda 001 號 110年11月30日報到

我太愛生氣，所以常常得罪人...

本文改寫自《歡迎光臨 心情聊天室》/原著：楊俐容

Dear Panda：

我知道自己的脾氣不太好，常常因為不同的事情生氣。
像是我討厭被別人誤會，所以如果有人誤會我，我會很生氣。有時候是因為自己事情做不好，我也會覺得很生氣，氣自己怎麼就沒辦法做好呢？

但不管是什麼原因造成的，在生氣的時候我都很難控制自己的情緒，有時候還會遷怒別人，可是我好不想得罪人啊！我到底應該怎麼辦呢？



伊伊 留

Dear 伊伊：

「生氣」其實不是壞事喔！但是要怎麼表達就是一門大學問了。把生氣當成一種訊號，可以幫忙你發現自己的困境，如果可以學會用恰當的方式表達，它甚至可以成為你進步和突破的動力。

不過，如果你常常為了「自己做得不夠好、覺得別人誤會你」而生氣，那真正的問題可能在瑜「太在乎別人對你的看法」。自信不足的人，容易在被批評、被冷落的時候感到生氣；也容易因為不肯認錯而以發脾氣、指責別人，來保住自己的面子和自尊；甚至會為了達不到目標而生自己的氣！

你可以試著告訴自己「只要態度認真，就值得肯定；只要持續進步，總有達到目標的時候」。慢慢地，你就可以更自在地面對最後的結果，不會因為做不到就生自己的氣。

至於被別人誤解，其實是人跟人在相處的時候很容易發生的現象。因為每個人對同一件事情，都有可能會有不同的理解和判斷。建議你常常提醒自己「別人不一定有惡意」，這樣一來，你就可以比較平和，人際關係也會變得更好喔！

#情緒管理 #人際互動 #自我價值

Dr. Pandas 有話想說 ~



你也有很難控制情緒的煩惱嗎？其實每個情緒的存在都是很重要的喔！

讓我們一起練習，使用更適合的方式表達自己的情緒，

平時也要花時間想一想，哪些時候我們很容易被激怒，哪些時候又不會這樣呢？