**我最生氣的一件事 四年三班 29號 林宜蓁**

**你有沒有生氣的經驗？我想一定有吧！人人都會生氣，有些人生氣的原因是因為吵架；有些人是因為被罵而生氣。而我常常生氣的原因是因為我有一個常常不經過我的允許，就隨意拿走他人物品的妹妹。例如：沒有告知我就任意拿走我最喜歡的筆、還有我最喜歡的洋娃娃……，而當中令我氣得牙癢癢的便是有一次她把我最心愛的水球弄壞的這件事。**

**大家一定覺得很奇怪，只是一顆水球而已，有什麼好火冒三丈？雖然水球到處都買得到，但是那是我最愛的外婆特地買來送給我的，對我來說是很珍貴的寶物。每天晚上睡覺前我都一定要先把玩一下這顆造型獨特，外表有著我最喜歡的HOLL KITTY圖案的水球才肯睡。**

**可是，有一天卻發生了一件讓我怒不可遏的事。妹妹竟然利用我在學校上課時，偷偷的把我那顆最心愛的水球拿出來玩，不僅如此，她還把它給咬破了，讓放學回來的我既生氣又傷心，當下生氣委曲的情緒無法有如排山倒海而來，因此對著妹妹破口大罵，而妹妹也因為被我罵得嚎啕大哭了起來，媽媽一看到就開始責備我，而我被罵完之後又愈加生氣，造成惡性循環，生氣的人會一直處在生氣的情緒中，無法自拔。雖然當時我很生氣，但後來媽媽用溫和堅定的語氣告訴我：妹妹是因為年紀還小，球咬破沒有關係再去買一顆就好了。但是你這麼生氣，讓自己一直處於不舒服的情境中，傷人又傷身。經過媽媽的開導，我知道生氣是不好的，因為生氣會讓人心情變得更糟，所以我想這次就寬宏大量的原諒妹妹吧！**

**壞情緒就像一隻大野獸，把人的理智破壞殆盡，所以，當我們遇到生氣的事時，不妨先深呼吸，讓自己的情緒安穩下來，想想開心的事或是跟別人聊聊天，轉換心情，不再讓「生氣」這隻大野獸主宰了我的生活。**