**我最生氣的一件事 4年4班蔣旻靜**

**你們有沒有被情緒綁架的經驗？例如 ：對某件事傷心難過？曾被某人氣得七竅生煙？情緒好與壞常可看出一個人的身心是否健全，尤其是「生氣」情緒一來就有如一隻難以駕馭的猛獸，當自己能控制「生氣」這頭猛獸，就等於握有一把鋒利無比的長刃，可以勇敢的迎向前方的挑戰！**

**生活中常有許多不如意的事，常會使人感到困擾或心情不好。 而對我來說，我也常遇到令我生氣的事，例如 : 被同學整、被排擠、被師長罵等等……，多到不勝枚舉，但最讓我最生氣的一件事就是學校老師每次在放連假時都會派很多功課，更讓人生氣的是連安親班老師都要參一腳，派一大堆的評量、考卷要我回家完成，讓我在愉快的假期也不得好好的休息，在這過程中我的情緒就像三溫暖一樣上下震盪，有時我還會拿弟弟出氣、無緣無故的找碴……等等，這都是因為連假時我擔心功課完成不了而對自己、對這件事情生氣的原因。**

**我最後反省了一下，如果我平時有認真努力的寫評量和考卷的話，就不用在**

**放假時要補寫那麼多的作業，但是因為我平常都在玩，沒有認真完成老師交待的進度，才會造成連放假時都不能好好的休息，這些事讓我後悔莫及，也讓我了解到要先改變自已的學習態度，而不是只會生氣、責怪他人。**

**坦白面對自己的問題，善意的對待生活周遭的人事物，不讓情緒介入自己的生活，高標準檢視自己，而不是要求別人，自然那有如「失速列車」般失控的「生氣」就干擾不了我，當心情平和如一潭無波的碧綠湖水，映照著滿心的湖光山色，「生氣」這頭猛獸自然逃逸無踪。**

**經過這幾次連假的教訓後，我學著不要太愛生氣，事出必有因，我自已也要**

**調整好情緒，不再讓如野馬奔馳般的情緒主宰著自己，先試著反省自已的行為，才不會又讓自已成為一頭『生氣的恐龍』。**