

## 108-2 圖書館學生圖書閱讀心得寫作比賽 高一組第一名

閱讀分享：一 22 林怡玟—正向情緒—生命中的小確幸      指導老師: 蕭敬樂老師

俗話說的好:[塞翁失馬，焉知非福。]生活中許多的事情都是一題兩面的，取決於你如何看待這件事，當你用正向的情緒去看待一件事情，你就會有正向的收穫;當你用負向的情緒去看待一件事情，你就會得到負向的回報，因此學會用正向的情緒去面對生活中的大小事，你就會發現生命中的許多小確幸。

從<<用心理學發現微幸福>>這一本書當中，我們可以發現—正向的情緒可以解決我們生活中的許多事情、幫助我們面對生活中的問題。像是這本書有一篇是[心懷感恩有助睡眠]，心理學家亞歷克斯.伍德經過研究發現，感恩程度高的人，會有較好的睡眠品質他還發現天生的個性與睡不睡得好沒有直接的關係，而是和睡前有沒有正向的思考有關，因為正向的思考能夠舒緩神經系統，而感恩有關助於我們產生正向的情緒，使得我們可以擁有較好的睡眠品質，由此可知擁有正向的情緒對我們的生活是非常有幫助的。

<<用心理學發現微幸福>>這本書還有提到，雖然有樂觀的態度很好，但是過度樂觀就不好了，書中舉了賭博當作例子，許多人會對自己的勝算盲目樂觀，總想著自己贏錢的次數，忽視了自己輸錢的次數，導致輸了很多錢；雖然悲觀不好，但是悲觀其實也是有好處的，像是書裡就有一篇是[悲觀也有好處]，他說如果不是過度悲觀的話，其實對人們也是有正面的助益，根據研究表示，[防禦性悲觀]的人會為了消除內心對挫敗的焦慮，而有更好的表現。從以上兩個論點得知，過度樂觀不是一件好事，而有[防禦性悲觀]也不是一件壞事，所以我們不管是樂觀還是悲觀都應該保持理性，因此我們應該要正向並且理性的去面對生活中的各種事情。

爸媽常對我說:[快樂的過一天是一天，難過的過一天也是一天，所以我們應該開開心心的去過每一天。]人的一生說長不長說短不短，而我們應該做的就是每天活得精彩、用正向的情緒去面對生活，去發現生命中的小確幸，使我們的生命豐富。



## 108-2 圖書館學生圖書閱讀心得寫作比賽 高一組第二名

閱讀分享：一 41 施伶穎－正向情緒－生命中的小確幸      指導老師: 趙海涵老師

老實說，在第一次拿到這本書籍時，並沒有太大的興趣，和我平常閱讀的書籍截然不同，平常的我總是喜歡借靈異小說或是搞笑漫畫，但是當我打開<<用心理學發現微幸福>>我發現裡面有特別多可以幫助或是解決我們困惑的地方，讓人不由的一頁接一頁的翻閱下去。

這本書一共分為六個章節，各個都和生活習習相關，而對我來說幫助最大的就是第一和第二章節，裡面敘說著都和學習相關，裡面讓我印象最深刻的有三小節，第一個是 P30 克服心中的小惡魔，還有 P36 為何進度總是不如預期以及 P76 保持動力的訣竅，在這三個當中解決了以前我在學習當中的疑惑和解決的方法，這本書處處都是優點，先描述出一小段的對話，讓我看到了平常的自己，再提出我心目當中的疑問，後面是小實驗還有最關鍵的實踐妙方，各個都幫助到平常總是因為一些原因考試差的我，包括學習落後，沒有自信，總是連連失敗的我，如何去學習專注、管理時間、更有精神去學習，也讓我了解生理時鐘固定的重要性。

從中我學習到了許多小知識卻幫助了整個生活，也讓我愛上了這系列和這本書，在我的世界中還有許多事情沒有去學習到，而我也會保持著對學習的熱衷，去把握住每一分每一秒，畢竟人生只有一次，把握當下，珍惜時光，加上適當的運動還有玩耍，就是對未來的我最好最好的回報，也慶幸我遇了這本<<用心理學發現微幸福>>，因為它讓我挽回了對學習的熱忱以及許多大大小小的知識。

## 108-2 圖書館學生圖書閱讀心得寫作比賽 高一組第三名

閱讀分享：一 98 胡芳慈－正向情緒－生命中的小確幸      指導老師: 謝馨樂老師

正面的情緒，往往都可以為許多人創造出一些奇蹟。例如說今天心情都是開心的，許多事物也會變得順利無比，身旁的人也會因為你散發出開心的氛圍，而開心，良好的心靈狀態，也會影響我們的心靈狀態以及生命型態。

而我們想擁有好心情該怎麼做呢?若今天諸事都不順，大部分的人都會想大吃大喝來解除身心的疲勞、傷痛。傷心的人大吃大喝後，都會放下那些俗人俗事，重新為自己而活，塑造一個更好、更完美的自己。以前爸爸媽媽常說起他們是怎麼樣的豐功偉業，聽到現在，都可以倒背如流了，殊不知其實他們在說出自己如何叱咤風雲時，語氣、眼神裡充斥著滿滿的驕傲與當年的熱血呢，而懷舊對每個人來說一定都是充滿著淡淡的哀愁，就連當初一起與年邁的老伴因為年少輕狂而去的森林，如今看到一定感慨萬分。當我們心情不好時，總會不想出門，而這時我們就開始滑著手機，看著網購手就下去按結帳了，想吃東西也不用走出家門，動一動手指叫外送，那段時間你可以做更多事。

而我們要如何才能擁有好情緒，而不被壞情緒給帶走呢?適時的與親朋好友說說話，做自己喜歡的事來紓壓，不用覺得羞恥、不敢說，壞情緒憋在心裡越久，會變成心病，而心病藥難醫，可以有負情緒，但不要讓它存留得太久。

## 108-2 圖書館學生圖書閱讀心得寫作比賽 高一組第四名

閱讀分享：— 42 簡慈慧—正向情緒—生命中的小確幸      指導老師: 羅 蘭老師

心理學這個東西是很奇妙的，它能看出人的心理最底層，情緒是可以影響整個人的身心，要有良好的正面情緒是需要培養的，每個人都有自己的小情緒，這是正常的，當自己情緒累積到一個最高點很容易對身心產生負面的影響，這時就要通過管道去抒發，可以依自己平時的興趣做治療，有的人會覺得吃美食是件很幸福的事，而有些人覺得跑步可以讓自己的身體去放鬆，只要是正向都是好的。

人生中也會充滿著許多挫折及失敗，沒有人的人生會一帆風順，遇到了挫折可以勇敢的克服，面對這是每個人一生必學的道理，而不是像縮頭烏龜躲起來，逃避問題不去解決，就算逃過了一次當再次遇到同樣的問題，還要再逃避嗎，常常在新聞報導看過因恐懼上學而跳樓的小孩，以為自殺就解決問題了，或許我是不懂他內心的感受，但有很多正面的方法可以解決不用走那麼的極端方法。

新課綱強調素養，而素養從學校、家庭都是最關鍵的，這些也會影響小孩的社會觀、價值觀，學校在這方面教育大多從生涯規劃、公民與社會來做講解及輔導，而心理學也會藉由對人性的了解能對於他人有更多的寬容，在人際關係方面也是很重要的一个課題。

但其實悲觀也有好處，從小學校、家庭都教我們要樂觀、開朗，其實有一種悲觀叫防禦性悲觀，擁有這種特質的人對於事情會想到最壞的打算，心理學還有很多值得去探討的。

## 108-2 圖書館學生圖書閱讀心得寫作比賽 高一組第五名

閱讀分享：一 58 林亞璇－正向情緒－生命中的小確幸      指導老師: 高月娟老師

今年是一零八課綱實施的第一年，即將邁入第二年，其中，一零八課綱和以往最不一樣的是，一零八課綱非常注重學生的[素養]，提升素養有一個很大的關鍵是[閱讀]。

在有空的時間裡，我把<<用心理學發現微幸福>>這本書給讀完了。在讀這本書的時候，常常感嘆著想，原來生活中有許多微小的幸福，只是因為生活過得太快、太匆忙，而無閒暇時刻能體會到這些微小的幸福。要擁有體會微小幸福的重要要素，我覺得必須要時時刻刻有[正向情緒]。

為什麼是正向情緒呢?舉個例子好了，在捷運上讓座一定是正向的情緒，因為想助人的這份心情的根本，就是有著正面的情緒，如果是以一個負面的情緒來助人，你的表情可能看起來會是不開心且不耐煩的，被讓座的那個人應該也不敢坐了吧!

書中有一個標題讓我印象非常深刻，那就是<心懷感恩有助睡眠>，剛開始看的時候就立刻被這個標題給吸引住了，因為我是一個睡眠嚴重不足的人，常常失眠，必須得在床上翻來翻去至少一小時才睡得著。一看這個標題就十分感興趣的把內文讀完了，最近實驗了一下心懷感恩是否真的助眠，好像有一點點用呢!失眠的情況也越來越少了。

其實有正向的情緒，才可能比較有機會能體會到生命的小確幸，有負面情緒也不錯，但不要有太多的負面情緒，這樣可能比較沒有機會體會到小確幸。如果你問我小確幸在哪裡，我會回答:[就在你我的生活、生命裡!]