

情緒 3 W

有一個男孩有著很壞的脾氣，於是他的父親就給他一袋釘子，並且告訴他，每當他想發脾氣的時候，就釘一根釘子在後院的圍籬上。

第一天，這個男孩釘下了四十根釘子。慢慢的，男孩漸漸可以掌握他的情緒，不再亂發脾氣，所以每天釘下的釘子數量也跟著減少了，他發現控制自己的脾氣比釘下那些釘子來得容易一些。後來，父親告訴他，現在開始，每當他能控制自己發脾氣的時候，就拔出一根釘子。

一天天過去了，有一天，男孩告訴他的父親，他把所有的釘子都拔出來了，於是父親牽著他的手來到後院，告訴他說：「孩子，你做得很好！但是看看那些圍籬上的坑坑洞洞，這些圍籬將永遠不能回復成原來的樣子了。當你生氣時所說的話、做出的反應，就像這些釘子一樣會留下很難彌補的疤痕，有些是很難抹滅的呀！」

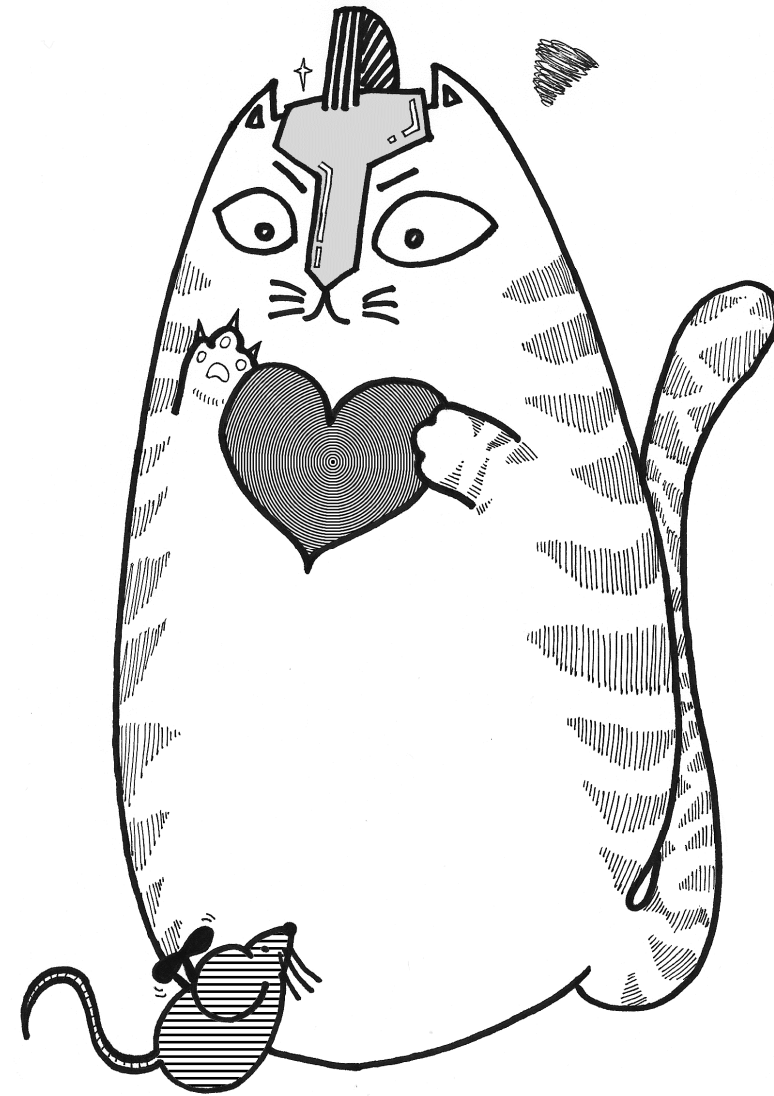
沒有了情緒，我們的生活會變得沈悶無趣，但是當情緒太多，失去控制時，就會變成可怕的龍捲風，把周遭的人都被捲進去，最後，就像故事中後院的圍籬一樣，坑坑疤疤的，慘不忍睹！

防止「情緒龍捲風」出現的最佳方式，就是勇敢面對自己的情緒。但是該怎麼做呢？教你一個好用的工具！當情緒快要爆發時，先安靜下來，用「情緒 3W」問自己 3 個問題：

- 1.我現在有什麼情緒？(What)
- 2.我為何會有這個情緒？(Why)
- 3.我該如何處理這個情緒？(How)

舉例來說吧！放學時，郝姑丹看到同學們三三兩兩、有說有笑的一起回家。郝姑丹覺得一定是自己不討人喜歡，所以沒人跟她一起回家！郝姑丹現在的情緒是覺得孤單 (What)；因為看到同學們都一起回家，所以會有這種情緒 (Why)。其實郝姑丹可以換個角度想想：自己為何一定要等別人來找她一起回家呢？她也可以主動去找比較要好的同學，看看他們要不要一起回家啊！(How)

從上面的例子我們可以知道，很多時候只要改變自己的想法，就能防止「情緒龍捲風」的出現。讓我們從今天開始就學習使用「情緒 3W」，在負面的情緒出現時，改變自己的想法！



忍耐勝過威力；自制強如奪城。

《聖經》箴言十六章三十二節

◎改變想法練練看：

1.梅友用這次的段考成績又是吊車尾，他覺得自己根本不是讀書的料，怎麼努力都比不上別同學，所以他時常垂頭喪氣，躲在角落。如果換個想法會變成：_____

2.艾懷怡最近發現班上有兩個同學時常對著她指指點點、交頭接耳，讓她心裡很納悶，懷疑她們在講她壞話。如果換個想法會變成：_____



2012 雙語營
麻吉信箱 10

送來新訊息！

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tenth Letter

喜怒哀樂 II

的心情塗鴉牆

.....

.....

.....

.....

