



時間書

Dear,

如何發現你這個人隱藏的性格

1 覺察自我

當情緒激動時 你是否可以壓制它

2 自我省思

當你面對不喜歡的人事物 你的內心是否可以平靜

3 面向自我

當你與他人衝突時 你是否能

放下不悅的態度

以上答案若都是 yes

那麼你的品性十分良好

個性容忍度非常強

你能自我察覺 省思和放下

非常難能可貴

我們在學做人這塊 要明白的

就是接受與允許

允許他人的批評

不管對象是誰 你若跟著翻臉

那你的心難以寬容

也就容易脾氣暴躁

接受他人唱反調

無論辯論的是否為你專業領域

只要你願意讓人一步也就識時務為俊傑
相對品德高人一等

有句話：「衝動是魔鬼」
我們要練習不被外在環境影響
沈著冷靜 此時任何思考都是無益的
一旦有想法情緒則被勾起
更不要做任何的判斷
因為腦部杏仁核無法產生作用
使人喪失理智

同樣的
當我們遇到壞情緒的人
也不要與之抗衡
此時對方的理智為零
而你該怎麼應對
唯一的方式 就是離開情境

讓情緒不被同化
否則對方的言語及態度
將令你的受識無法克制

那些 EQ 低的人
因兒童時期被大人壓制想法
導致情感表達能力有問題
也因感受長期被大人忽略
導致沒有釋放情緒的出口



時間書

這樣的人在情緒管理上多多少少能力偏低
甚而不擅發送感官訊息
通常會以「我心情不好」
「我壓力很大」「我不爽」
「不要問我怎麼了」

幼時的被壓抑的情緒
會讓他們選擇思想逃避
因大腦讓他們誤以為
有情緒就要面對問題

回憶思路會令情緒失衡者
認定有問題是一件可怕的事

《無法有技巧調節自我情緒》
《把憤怒的情緒判定為問題》

其實人都會有情緒的時候
情緒不是問題
問題是你懂不懂自我調適
然後釋放它
讓平靜駕馭內心的波動
我寫個小竅門

*平時與自己的情緒對話

*養成寫情緒日記

學習敘事不滿
察覺自我情緒

讓我們當一個情商高的人
以此擁有良好的人際關係

記錄 2021.04.27.1528



時間書

Dear,

人生是一個不斷成長的過程
無論是父母還是兒女或是夫妻
都將在天長日久的相處
從彼此身上學習立足於世的道理

喜歡你的人
總能親切微笑地靠近你
而討厭你的人
則以鄙視的眼神投向你
有一種說法
妒忌你 是因為你優秀
詆毀你 則因為你獨特
或許如同在烏鴉的世界裡
天鵝都是有罪的

所以做人得學會大度
不要隨意評價別人
因為你永遠不知道別人經歷了什麼
別大言不慚說著「我了解你」
除非你穿上他的鞋子走來走去
感受他的感受
可真當你走過他的路時
也許你連路過都覺得困難

將心比心 嘴下留情
才能發現每個人都有外人所不知的心酸和苦楚

尊聞行知 尊賢愛物
是你該有的胸懷

要有學會與身邊人溝通理解的能力
要知曉
你給了世界什麼 世界就會還你什麼…

唯有對世界溫柔以待世界才會對你溫柔以待

記錄 2021.05.03.1713



時間書

Dear,

我們這一生都處在忙碌之中
忙著長大 忙著賺錢 忙著工作
忙著養家

在不斷地努力之下
我們總希望獲得閃閃發光的回報
只是貪婪使人迷失
很多人認定擁有的還可以要更多

所以
明明已經很累還是有人不願放手

人生最痛苦的 付出希望有回報
在期待中想得到
無形的拿不起與放不下

倘若明白
生命中有些東西需要斷然地剪掉
也就懂得放手獲得重生
該斷不斷的時候只會換來更大的困擾
生活就是起伏跌宕
問題總會不斷出現
環境的嚴厲讓人山窮水盡

換個想法

我們往往不了解上天的美意

總在掙扎後選擇逃避

選擇怨天尤人

於是揹負重重的枷鎖

回頭想想

一路走來有多少艱難的歲月

我們不都走過來了

所以 困難不是困難

它只是失望與恐懼的合成

即時捨離輕裝上陣

讓你走起路來更舒適 更安心

記錄 2021.05.08.1918