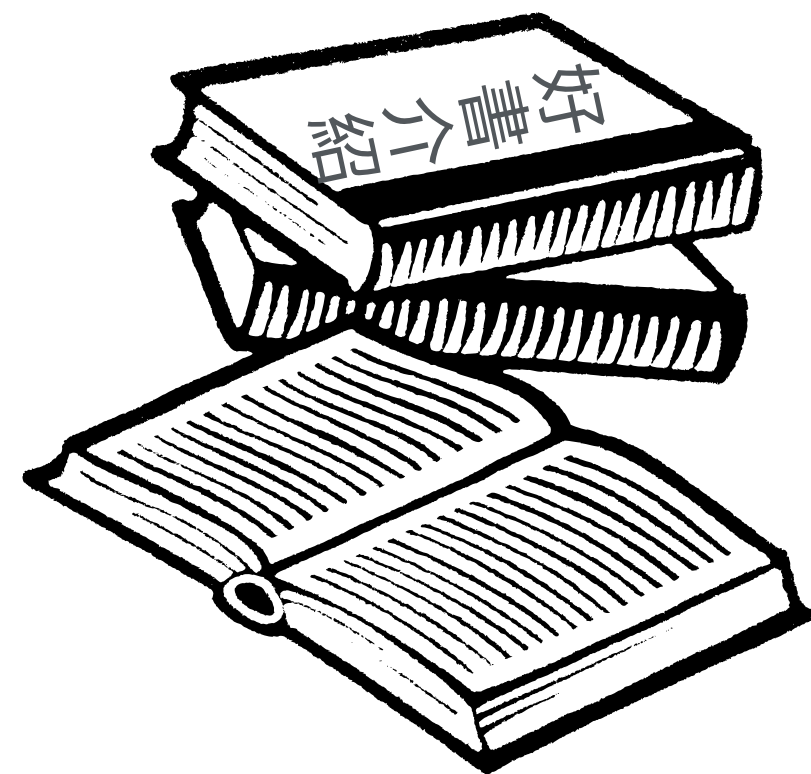


別讓一時的情緒，
成為未來的障礙






作者簡介

徐竹

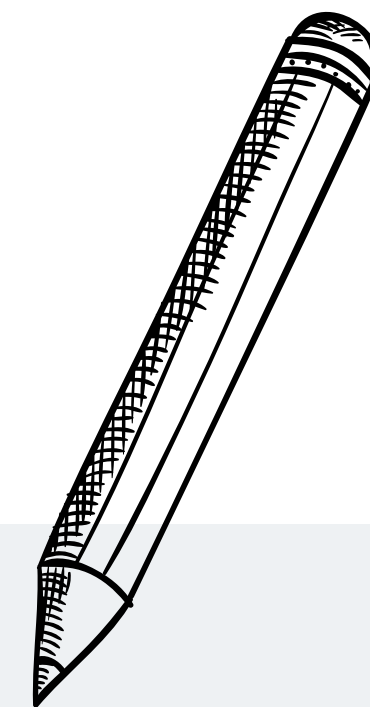
融合獅子座火爆、巨蟹母性、愛好自由天秤座的她，介紹自己時總是說，她是被生在苗栗小鄉鎮的地球人，因為興趣廣泛，所以唸過淡江大學大傳系、文化法文系、實踐服裝設計科。

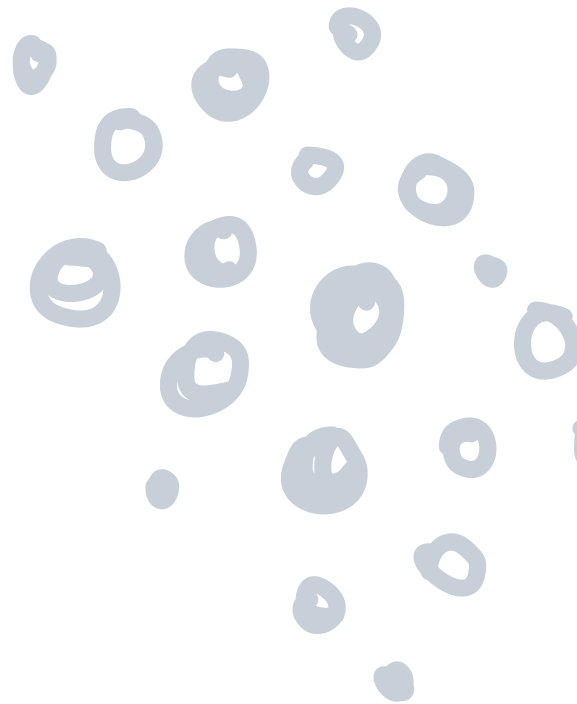
興趣廣泛的她喜歡植栽、大提琴、跳舞、素描、養寵物以及參加文學徵文比賽，還曾榮獲大墩文學獎、夢花文學獎以及台灣時報兒童版連載。




工作經歷也非常豐富，有端盤子、兒童編劇、新聞性雜誌社會記者、BAZZAR雜誌採編、女性雜誌主編、卡通動畫公司編劇、百貨公司銷售員、文案及作家，目前已出版愛情小說十餘本、小品及心理勵志書四十餘本以及少年小說、童話故事等等。

小時候以為將來會成為演員的她，最大的心願就是到世界各地去居住。





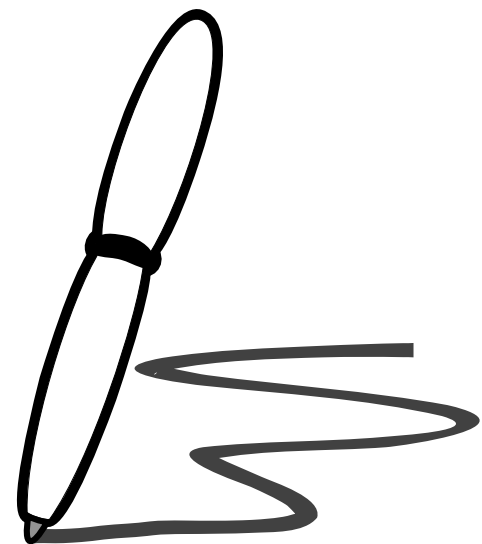
書中用小篇故事，以輕鬆沒有大道理方式來講述著，「情緒從來不是問題，有問題的是我們表達情緒的方式」，然而不是把怒氣丟給別人，你就不生氣了，而會是給予對方不愉快；所以我們要先控管情緒，再處理問題。

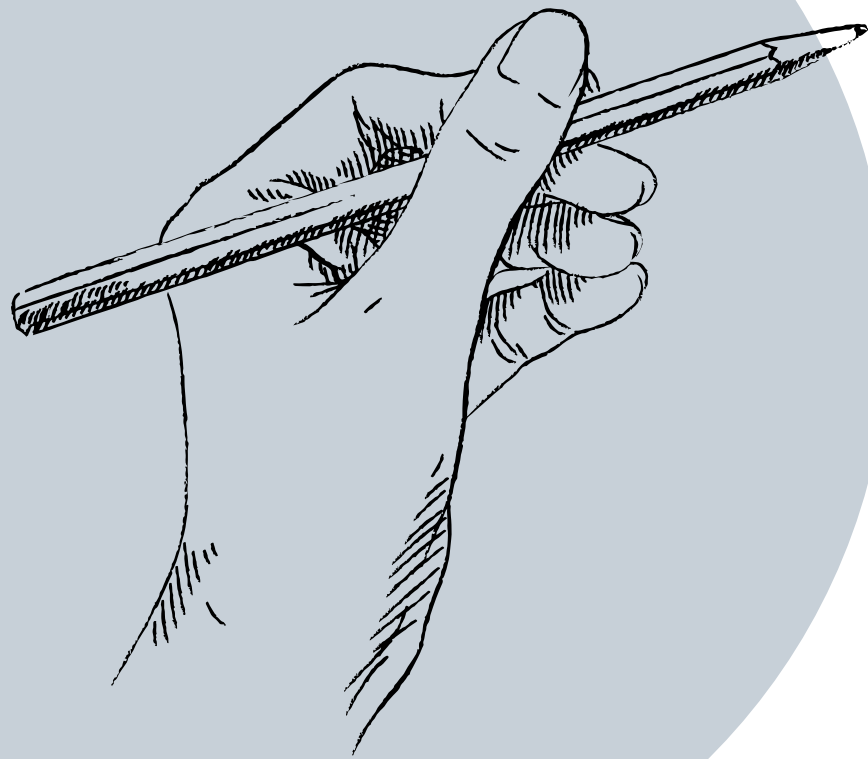




情緒從來不是問題，有問題的是我們表達情緒的方式！
你的生活方式，與你如何對待憤怒、抱怨、浮躁、自卑等多
種生活中時刻出現的消極情緒息息相關。

還原無霾的內心世界，將壞情緒逐出生活，做自己的英
雄，過好當下的每一天！





每天不自覺接收著狂轟濫炸的資訊、排得滿滿當當的任務和瑣事，重壓之下讓我們焦慮、迷茫、消沉或倦怠……外界的干擾無時無刻不在影響著我們的情緒。

情緒對我們生活的影響是漸進式的，像是一隻看不見的手正慢慢摧毀著我們的人生，而且停留的時間越久，損害越大，這是我們不得不慎加提防的。

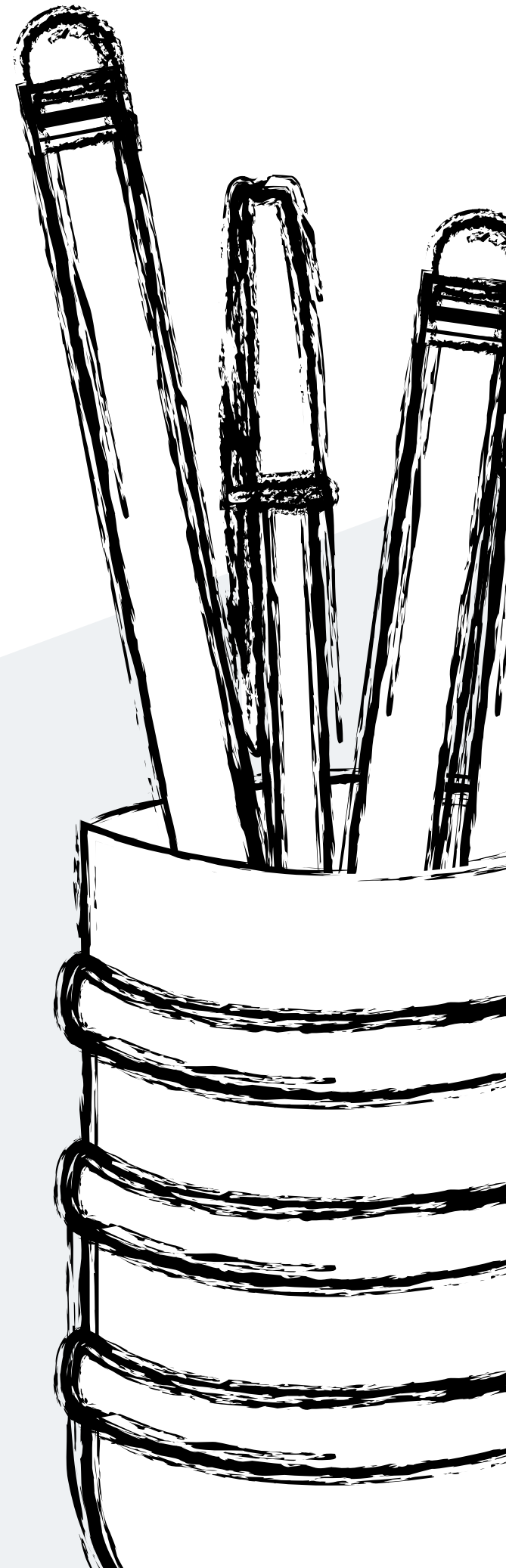
不生氣你就贏了，這些準則你不能不懂。

準則1

直面脆弱的情緒，而不是一味的逞強
表面上的故作堅強是對自己的折磨，真正堅強的人是不
害怕讓人看到自己的脆弱。

準則2

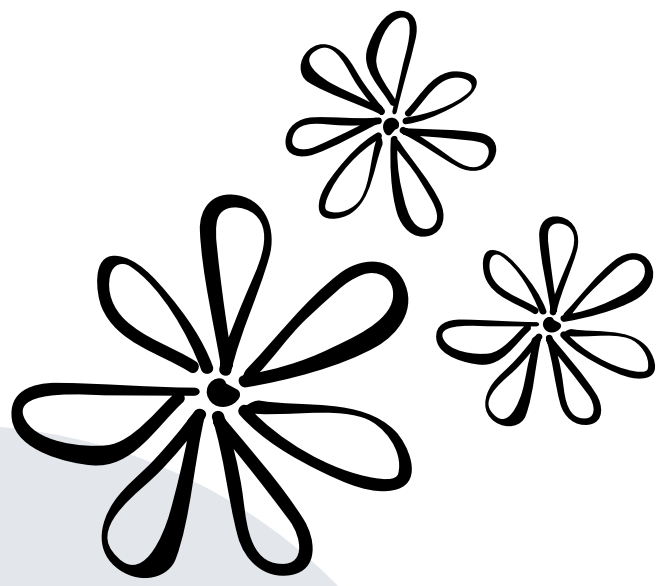
調整壞情緒，就會有好事情
當你全身散發正面能量時，所吸引過來的也是好的事
物、好的人；可是當你充滿負面思維時，所吸引的，就
是更多的麻煩而已。



準則3

從事開心的活動，停止負面情緒不斷累積
消極的情緒像極了一個易燃的炮仗，一點就炸。不要
把不滿堆積在心中，適時找尋抒解的方式，可以避免
一場情緒大爆發，傷了自己也傷了別人。



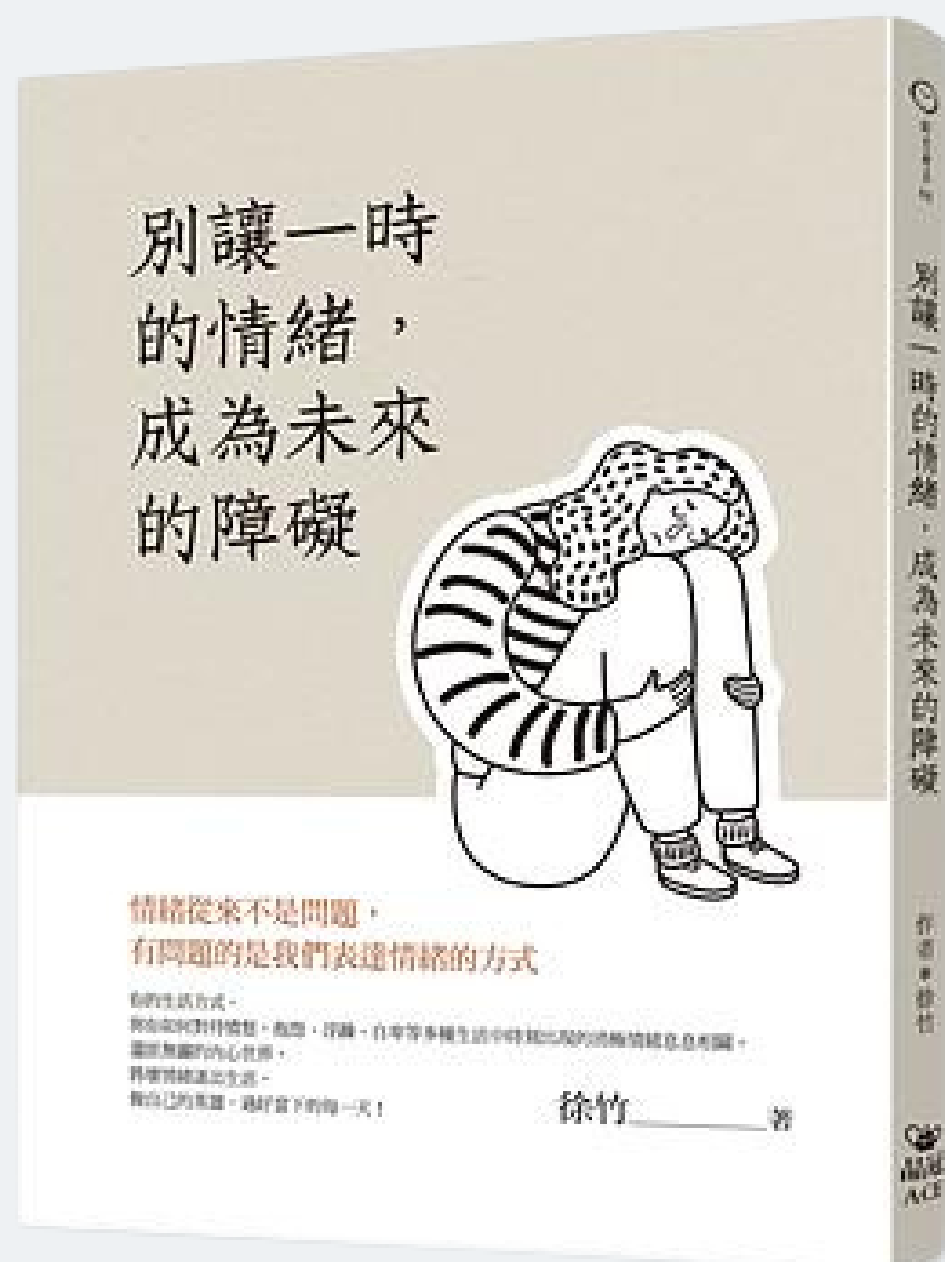


準則4

過去的就讓它過去，否則就是跟自己過不去
電影《超人特攻隊》中我最喜歡的角色——衣夫人
說：「親愛的，我從不看過去；那會讓我現在分
心。」為無可挽回的悲傷懊惱、悔恨，都已經無濟於
事，只會讓情緒處於低潮，甚至為生活帶來更大的破
壞，怎麼算都覺得不值得。



情緒可以反應一個人的智慧



索書號

192.1

2888-1

032781