

宣道中學作文比賽

3C 孫國燁

不要被情緒掌控

人生就像一片土地，我們所經歷的事就好比一顆顆種子般，在感受的催化下，長成一棵棵「情緒」樹。感受的好壞決定了這片心田能否繁榮。當我們感到愉悅舒服時，樹就會茁壯成長成參天大樹，並會為其他的樹帶來養分，使得其他的「情緒」樹也能受到正面影響，各自獨當一面；可當我們感到憤怒，咽不下這口氣時，樹枝就會自己擦出火花、自燃，使其他

原稿紙

第 頁

「情緒」樹也跟著遭殃，導致心田呈現一片火海，感到憂傷時，樹則會枯萎，吸走土地的養分，同樣會對其他「情緒」樹造成傷害。所以，我們應盡力控制內心的感受，不要被「情緒」所掌控，而是要成為情緒的主人。

首先，何為情緒？所謂情緒即是對客觀事件的主觀看法和經驗感受。簡單來說，不同的事件在不同人心中投射出不同影子和長度，這便是情緒。

接著，「知己知彼，方能百戰百勝。」。

要想不被情緒掌控，我們首先得知道情緒從何而來。舉個例子，當你無所事事的走在街上，突然被石子絆倒，摔了一跤，這時你就會產生憤怒的情緒。而當你被人誇讚時，你便會生出愉快的情緒。由此可見，大部分的情緒都是因外部的因素影響產生的。那麼情緒會如何影響我們？當我們內心產生情緒時，便會按捺不住的輸出這份情緒。當主導情緒是憤怒，我們便想找事洩怒，使衝動的魔鬼有機可乘；當主導情緒是偷悅，我們便會想把快樂傳遞給身邊的人，讓大家都洋溢微笑。這就是情緒的出場方式和對人的影響。

原稿紙

第 頁

再者，壞情緒是來自地獄的小鬼，被情緒左右的人就像被小鬼纏身般，一不注意就被拉下深淵，所以我們不應被情緒影響。其一、古往今來，被情緒掌控而言恨而終的例子比比皆是，古有楚漢相爭時的霸王項羽，他本應是一代梟雄，可卻因一時的失利暫敗劉邦，被那積怒、屈辱和不甘主導。自認「無顏」面對江東父老，而在烏江自刎，失去了東山再起的機會；

近有中國近代的紅衛兵，當時的他們便是去過崇拜領袖和一面倒厭惡資本主義，這份崇拜的激昂和自以為能使國家變得更好的一腔熱血使得當時的人民民不聊生，社會難以運轉，這才造就了「十年浩劫」的出現。項羽和紅衛兵的例子都警示着我們不應被情緒主導和掌控，不然基本都將面臨失敗的洗禮。

其二、「世界以痛吻我，我要報之以歌。」。生活很多時候都未必會如意，但我們可以用積極和忍耐去化解世界對我們的傷害。且看

原稿紙

第 頁

韓信，在成為「兵聖」之前，他也曾被人當面侮辱，胯下之辱的羞恥想必他也十分憤怒，怒髮衝冠。可他却懂得隱藏自己情緒，把胯下之辱當作一場歷練，最後終於成為劉邦手中的一員大將，史稱「兵聖」。之後他更原諒了當年要他鑽胯的人，足見他對情緒的掌控之好；蘇軾也不斷經歷人世間的风雨肆虐，而他未曾氣餒，把焦慮不安的情緒拒之門外，轉以樂觀豁達和瀟灑對待生活，活得逍遙自在。由此可見，在面對挫折和磨難時，我們應放平心態，防

止自己以負面的情緒去解決問題，用正面的情緒去解決事件往往事半功倍。問題不是殺死你的理由，自甘敗於問題才是。

我們應把兩者結合。正面情緒固然叫人能成長和成功，可過度的正面情緒就會和過度的負面情緒一般，使人驕傲自敗。反之，適度的負面情緒也能使人邁向成功。

「平靜的大海培養不出優秀的水手。」。自然界的鳥兒自出世時便要面對被大型鳥類捕食的壓力，而正是這份壓力略帶憂心，這令牠

原稿紙

第 頁

行事謹慎使得鳥兒早早便懂得要成長、自強，不斷的嘗試，最終展翅翱翔在天空之中，因此適當的負面情緒也能對人有正面的影響，關鍵看你是否能正確掌控情緒。

情緒的萌發並不可怕，只要你能有自制的力量。過度的負面情緒像拉得最緊繃的弓，難以拉開；過度的正面情緒像過度鬆散的弓，難以發揮應有的威力。因此我們應把正與負的情緒互相結合，相輔相承才能拉出最具威力的弓箭。生活中的苦與樂，好與壞都不應過度影響

我們，只要我們能掌控情緒，以正確的態度去解決和面對，自然能使心境「扶遙直上九萬里」，更上一層樓，也就不懼怕困難了。

「不以物喜，不以己悲。」保持平和，才能在順境中不驕不躁。袁隆平爺爺的雜交水稻技術讓全中國都吃上了飽飯，可這項技術不是一開始就成功的，袁隆平爺爺起初面對着失敗和國家的壓力，而他依舊堅持不懈的研究，最後才有了雜交水稻的問世。而他成功後依然保持平常心，沒有被巨大的榮耀和成就衝昏頭腦

原稿紙

第 頁

，繼續致力於農業科研，這便是掌控情緒，成功利用得當的例子；而那有一點成果就自我膨脹的，又怎能達到他的高度？有一點成就就沾沾自喜的人一般，都難以進步，最終被時代拋棄。拿破侖曾說：「能掌控自己情緒的人，比能攻下一座城池的將軍更厲害。」有情緒不算甚麼，能不被情緒掌控，反過來掌控情緒的人，才算真的了不起。

最後，「能控制情緒，才能掌控人生。」能自己控制情緒自然最好，可現實却大部份人

都不能很好的管制住自己的情緒，往往會出現情緒失控的情況，這時我們就應去尋求親朋的幫助，通過與人傾訴把情緒渲洩掉，以達至平衡的情緒。除此之外，我們在平時也可有意識的預防情緒失控的情況，在每一次重大情緒出現後，我們應加以反省，總結經驗，吸取教訓，不斷的調整、調節情緒，以保持平緩的心態。『金無足赤，人無完人』，只要我們認識自己，接納自己，調控好情緒，便能更好的為人處事，走向成功的道路。

原稿紙

第 頁

總而言之，情緒的出現是無可避免的，此乃人之常情，我們能做的，有不要被情緒所掌控、影響真實的內心和感受，並把不同的正面、負面情緒適當的結合在一起，相輔相承，才能以最正確的情緒去面對一切問題和困難。只要能駕馭好情緒，就能真正掌握自己的人生，古人的挫敗、成功警醒我們不應被情緒掌控、要做情緒的主人；近代的科學家也無時無刻不在提醒我們利用好各種情緒能縮短成功路程的距離。最後掌控好自己的「情緒」樹，就能保護

自己的內心世界不受到破壞和摧殘，也只有控
好「情緒」樹，才能真正的認識、認清自己，
與自己對話，成就一個更美好的自己。

原稿紙

第 頁