

宣道中學作文比賽

3 C 朱咏德

不要被情緒掌控

在複雜的社會環境中，我們經常會與不同的人和事接觸，從而使我們出現不同的影響，當我們遇到高興的事情時，我們會眉笑眼開、心直口快，內心犹如如沐春風般自在、雀躍；遇到難過的事情時，我們會愁眉苦臉、意志消沉，內心犹如晴天霹靂般心如刀割，感到無盡的絕望；遇到驚惶的事情時，我們就會如同如坐針氈般，感到焦慮、緊張；遇到憤怒的事情

原稿紙

第 頁

時，我們會面紅耳赤、行事衝動，內心犹如天崩地裂般，怒氣沖天，做出不理智的行為。種種情緒如影隨行，伴隨在我們的生活中，組成我們生活中缺一不可的拼圖。

首先，我將會說明為何不要被「喜」所掌控。相信大家都嘗試過快樂的滋味，這是讓我們身心舒暢，愉快的心情，但如此美好，讓人迷戀、愉快的心情也伴隨着其他作用，在高興、愉快的狀態下，我們很容易許下承諾或痛快

地答應別人所求，答應自己力不能及的事。這

個道理如同皇帝高興時，胡亂賜下封賞是一樣的。這個場面在現今社會中也經常出現，例如宴會時，一些別有用心的小人會痛過酒席宴會，灌醉當事人。當事人在別人的「好言相勸」和酒精作用下，輕易答應別人的請求。正所謂「過猶不及」，過喜容易令人得意忘形。在短暫的狂歡後，我們會否做^出悔不當初的決定呢？答案不言而喻。因此，凡事我們要三思而後行，懂得掌握快樂。當我們處於興奮時，也要有適當的理智，更要擁有一顆謙虛的心，莫要掉入他人甜蜜的陷阱中。

原稿紙

第 頁

然後，我將會說明為何不要被「哀」掌控。看到「哀」這個情緒，大家會先想到甚麼事情呢？是一次次的失敗？還是被他人所傷，心中抑鬱無比呢？我猜大家想到的經歷都是十分傷感的。心中也因想起陳年舊事而感到心寒、難過。「哀」正是如此，讓我們意志消沉，困在思想的牢獄中，帶給我們一系列的負面情緒。懷着「哀」這種情緒時，我相信大家第一感覺都是糟糕的。所以對「哀」這個情緒的評價

也是相當負面的。我認為事實不然，「哀」在我們悲痛時，迅速掌控了我們的大腦，我們可以以和他人傾訴或大聲發泄，隨後我們可以嘗試反思為何會造成不如人意的結果，再化悲痛為動力，成為我們人生中的助力。例如越王勾踐在經破國之痛後，心中悲痛萬分後，他開始反省自己為何失敗，他為了一雪前耻，臥薪嘗膽，最後他捲土重來，成功報仇。這樣看來「哀」不正是上天給我們改進的機會嗎？讓我們在經社會的千錘百煉後，變得堅不可摧、無懈可擊，鑄就鋼鐵般不折不撓的意志，引領着我們前進。所以在遇到挫折時，不必感到哀傷，而是吸取失敗的經驗，不再重犯自己的過失，然後邁向成功。

接着，我將會說明為何不要被「驚」掌控。「驚」顧名思義就是驚慌，通常人們在巨大的壓力或對未知的危機下感到驚慌，大腦一瞬間如同陷入一片混沌，神經緊繃，無法讓我們迅速、有條理地處理將要面對的難題。因為思維的遲鈍和身體神經活動的阻碍，所以我們很

容易粗心地做錯事情。假設在我們做錯事情，同時感到不好意思的時候，大家的第一個念頭是甚麼呢？如果讓我來代入角色，我會立即進行補救，同時帶出自己的歉意，希望對方的原諒。可是突如其來的驚慌可能會影響後面的補救工作，很有可能會出現好心辦壞事的情況。其實解決方法並不困難，當我們處於驚慌的情況下，我們不應做出任何行動和決定，應保持冷靜，同時三思而後行，謹慎對待，在有必要的情況下也可以尋求信任的人幫助。除此之外

原稿紙

第 頁

，「驚」其實也有好處，它可以讓我們趨利避害，使我們在複雜的社會環境中明哲保身，避免不必要的損傷。所以「驚」亦可以當作我們的雷達，敲響我們心中警鐘，以防讓我們陷入沼澤中，落入萬劫不復的深淵中。

最後，我將會說明為何不要被「怒」掌控。大家在甚麼時候感到最為憤怒呢？是親友的背叛，還是成績未如理想，心中對自己失望而感到憤怒呢？「怒」是一種十分不可控的情緒，很容易讓我們失去理智。例如受到最親近的

好兄弟或閨蜜背叛，我相信大家第一時間會破口大罵，甚者更會打鬧爭吵，後果一發不可收拾。然而，「怒」並不是一無是處，它亦可以變成我們努力的動力。例如在一次考試成績中，我們考取了一個較低的分數。昔日以自己差的同學相比於我們遙遙領先，不但如此，同學更是冷嘲熱諷。相信大家在那種情況下，一團無形怒火恐怕早已升起了吧，所以憤怒也可以迫使我們前進。若是因為他人而感到憤怒時，平復方法其實很簡單，我們可以深呼吸，盡量

原稿紙

第 頁

多吸收氧氣，使我們的大腦處於稍微清醒的狀態，慢慢冷靜下來。隨後，我們可以找知心好友進行溝通，進行開導，相信很快，我們的怒氣就會消下。所以處於「怒」時，我們不應怒不可竭，應懂得控制，有時也可以利用，勿要讓「怒」的本能掌控我們的理智。

情緒是我們生活中不可缺少的部份，它們組成了我們的生活，使我們生活的色彩不再單調，但我們也不可以被我們自身的情緒完全左右，「喜」時，不應得意忘形；「哀」時，不

應萬念俱灰；「驚」時，不應驚慌失措；「怒」時，不應怒不可遏，凡事都具有利弊，我們須懂得運用、掌控情緒，使這些情緒成為我們生活中的助力，因此我們更應懂得適應，掌控我們的情緒，讓我們的生活更加完滿，更加多姿多彩。