

# 新北市立碧華國中 109 學年度第二學期好書推薦



## 《給中學生的情緒管理術：一輩子都需要的情緒調適力，現在開始學習！》

平時像顆情緒未爆彈，動不動跟父母頂嘴？明明不是朋友的錯，卻亂發脾氣，事後再來後悔？課業和朋友間相處的壓力好大，每天都覺得喘不過氣？到底該怎麼做，才能走出情緒低谷，做個人見人愛的 EQ 高手？

考試考差、和朋友吵架、被父母責備……生活上總是有無數的煩惱，讓我們感覺失望、沮喪、憤怒，一不小心就波及到身邊無辜的人。根據近年來的研究顯示，一個懂得管理情緒的人，不僅可以擁有良好的人際關係，學業和各方面的成績比較理想，也更容易保持快樂的心情。然而，這代表我們都不能生氣嗎？

其實情緒管理並不是要教我們一味壓抑負面情緒，不管是憤怒、悲觀，或是容易衝動，這些情緒反應並沒有對錯，就像有人偏好戶外活動，有人喜歡安靜看書，每個人人生下來就有不同的情緒特質，重點在於是否了解自己，並且在外在事件影響情緒時，找到適合的排解方式，才不至於讓壞情緒突然間發作，為自己或他人帶來困擾。

本書特別針對國中生最容易遇到的情緒管理八大痛點，包含了解情緒、處理情緒，及自我激勵等三大類內在情緒問題，並由具有多年情緒諮商、心理輔導經驗的楊俐容老師提供實用、有趣的情緒管理妙方，讓你發掘自身問題、逐一擊破，不再為各種負面情緒及壓力所苦，成為懂得管理情緒的 EQ 高手。