



亞東科技大學
Asia Eastern University of Science and Technology

通識教育中心
111-2 閱讀沙龍



單位：通訊工程系
學號：111109206
姓名：林珈伊

為情緒找個新門號： 改變帶來醫治40天導讀

這學期參加的閱讀沙龍書目是《為情緒找個新門號》，在開講前我就特別借閱了這一本書。書中的〈前言〉說到：與某些人混在一起，不但沒有彼此幫助，還要彼此忍受，對於這種狀況，我心中甚有共鳴，我常常變成別人的情緒垃圾桶，有人願意對我吐苦水，我都會仔細聆聽，我原本認為這是一種對於他人的溫柔，但是在這其中越來越分不清界線。

聽完講座之後我才發現：聆聽可以，但是要在讓自己舒服的情況下才行得通，如果自己也衍生出不愉快的情緒，那就是一種情緒轉嫁，並沒有真正化解問題，只是將困難引上自身。

講師接著提出我們應該盤算自己應該做多少事，這讓我徹底思索，自己對自己是不是要求太高，我期待自己能擁有平穩的情緒，又期待自己能當他人的情緒垃圾桶，擁有人良好的人際關係，但實際的操作卻是我被他人的情緒沾得疲憊不堪，人際關係也沒有提升。

講師最後提到「完美主義者」這讓我完全醒悟，我想我未達期望就認為是「失敗」，不能接受不完美的自己，所以最後無限疲憊，對於正在做或做過的事情都非常疲憊，好像一切都無所謂了。我曾一直揣想，到底要怎樣劃清界線，讓自己接受不完美，而現在我知道，可以利用提問式的方式，與潛意識對話：像是「我對自己外表的看法是否融合過多的外界影響？」又或者是「我是不是根本就不喜歡自己？」藉由思考讓自己，找到其中的問題點，啟發自己。

(續)



亞東科技大學

Asia Eastern University of Science and Technology

通識教育中心
111-2 閱讀沙龍



佳作

單位：通訊工程系

學號：111109206

姓名：林珈伊

為情緒找個新門號： 改變帶來醫治40天導讀

(續)

最後提到「思考的與時俱進」跟「如果意識到自己差，還覺得自己差，這豈不是雪上加霜了嗎？」，更是突破了原有的僵局，任何完美的地方，都一定伴隨著不完美，即使遇到自己太差的地方，那一定也有很好的一面，不見得是全盤皆輸，兩者之間的界線即使還不明顯，也能感受自己正在一點點進步，正向看待，總能了解自我的不足。

