

學習控制你的情緒

林旻儀

參加台中教育大學的研習活動，這次的主題是「習慣領域」講師是黃鴻順，是個親切大方的講師，他的團隊也是非常的熱血，這次令我最印象深刻的是在講人的腦部開發。

他說人的腦袋只有運用到一小部分，而且科學是可以控制情緒，要如何控制自己的情緒，就是要運用腦力，假如你在跟別人起爭執快要爆發時，這時候就努力地大笑，想像歡樂的畫面，把「笑」那一區的電網打開，生氣區的電網就會關閉，這時候你不但部會生氣反而還想笑，雖然別人會認為你發瘋，但是可以減低衝突跟緩和緊張的氣氛，當然，如果想完全改善自己的壞情緒，有一個方法，就是每天大笑五分鐘，笑到家人朋友都當你是瘋子，久而久之，你腦中的電網就常常保持在笑的那區塊，每天都能保持好情緒工作，做任何事情也都會順利。

下半場，分成幾個班級，由黃鴻順老師的助理團隊分到各班級來帶活動，一開始要兩人一組互相大笑，然後猜拳輸的要搭載贏的人後面，慢慢地搭乘一條隊伍，最後的贏家發表感言，之後是和旁邊不認識的人互相讚美對方，要在陌生人面前讚美對方是一件很困難的事，就只能從外觀來想，要我們改變想法，突破自己的習慣領域。

習慣領域的演講很有趣又好笑，雖然笑的時候看起來很像一群瘋子，但是在那裡面有著非常深的涵義，在之後的 TA 工作上也有很大的幫助，下半場要我們突破習慣領域，我們人的想法與思維都是被限制住，在以後職場上要靈活運用，壞習慣改變成好習慣，會對往後的生活有更多的好處。