

高雄市○○○年度「友善校園」學生事務與輔導工作-各級學校 生命教育校園3Q 達人甄選活動優良事蹟表

一、推薦類別：EQ 達人

二、學生班級：○年○班

三、學生姓名：黃○○

四、具體優良事蹟：

從小我就是個脾氣暴躁，永遠覺得別人都應該聽我的，凡事只要沒聽我的就生氣的自大鬼，師長、同學的意見我不屑一顧，總以自我為中心。直到國小三年級時，有一天，好朋友不再理我後，我才發覺自己的脾氣、個性和做人處事態度是使朋友離我而去的罪魁禍首。

當時我深刻反省，真正明白為什麼父母常告誡我：「不是所有人都得忍受你的脾氣，也不是所有人都得包容你、禮讓你。」原來，並不是所有人都像自身的親人一樣，可以無條件包容我的無禮，我所面對的是同樣需要被尊重、同理的同學、老師甚至是自己從未見過的陌生人。我需要徹底地調整自己。

一、決心改變

我下定決心要改掉我的牛脾氣，雖然過程很辛苦，也不是一天兩天就能成功脫胎換骨、改變成功。我曾經想要放棄，因為不論當時自己多麼努力去改變，無人知曉，得到的常只是別人的厭惡和責罵，但我並沒有因此而放棄，因為那樂觀的態度、不輕言放棄和相信自己一定能做到的心，讓我戰勝一切的心魔。

二、瞭解原因

我開始思考什麼事是最容易讓自己動怒的，什麼時間我會莫名的對人發脾氣，努力認識自己情緒、了解自己情緒，一步一腳印的把不好習性改掉。例如：我原本是個有起床氣的人，不管什麼時候，只要有人叫我起床我就會生氣，後來，我慢慢發現，自己如果不用別人叫也就不需要生氣，於是我開始自己設鬧鐘，鬧鐘一響就起床，自己為自己負責。清晨，不再是與人怒目相對的時刻，最後生理時鐘漸漸地開始習慣在某個時間點起床，起床氣也因此消失的無

影無蹤，自此，我一天中的心情總是在愉快中起步。

三、轉移情緒

小學六年級時，因為一時的衝動，傷了一個非常至親的親人，那就是我的奶奶。當時無禮回應的一句話傷害了她，禍從口出後，我才從煩躁的情緒中清醒，驚覺事情的嚴重性，但為時已晚，場面已鬧得一發不可收拾。爸媽回來時把我痛罵了一頓，這件事至今深深烙印在我的心坎裡。

我領悟到當自己正在怒火中時，一定得讓情緒冷靜下來，如果冷靜不下來，可以試著想些愉快的事，或是聽聽音樂，轉移煩雜的現況，讓自己的情緒能得到放鬆。意識到自己的錯誤時，必須在第一時間道歉、省思，把傷害的程度降到最小，才能繼續維持彼此間的親情、友情。

四、努力不懈

不怕一萬、只怕萬一，人生中有太多太多的萬一，是我們無法預知的，我相信只要有心，改掉自己的壞脾氣絕對不難。培根說過：「過去的已經過去，不會再回來。智慧高超的人，會把握現在，開創未來，而不會再留戀難以追回的過去。」把握住現在，即便自己曾因情緒管理不佳而傷了人，只要有心，現在改掉牛脾氣也絕對不遲，因為「這個世界會因為我們的創造而改變，但不會因為我們的停止而停止。它給予每個人相同的時間，問題是，在那段時間當中，我們做了多少事。」

五、勇於面對

自己的人生緊握在自己手中。我們若無法完全決定自己的命運，至少我們可以決定自己面對命運的態度，為自己未來的命運付出，就算失敗了，但至少努力過。愛迪生曾經說過：「失敗為成功之母」，只要相信自己能成功，便能成功。

時間有如流水，轉眼間我已是個國一生，已故作家杏林子說過：「時間的巨輪總會輾過最崎嶇的日子，只要你不驚慌，就會發現任何苦難都承受得住。」這句話讓我度過國中以前崎嶇的日子，現在的我，雖然也不是一直都順順利利，但我心知肚明，這一切都比我沒改牛脾氣前來的好，而我現在也仍然

在努力改變中。

世界萬物會改變，人也是如此，沒有任何一個人是十全十美的，即使是個天才，還是會有缺點。保留自己的優點，接納自己的缺點，將缺點轉變成優點，這才是改變自我的真正目的，因為每個人也都是世上獨一無二的個體，即便是雙胞胎，也會有不一樣。我相信只要相信自己、永不放棄、愈挫愈勇，真心對待身邊的每個人，在他人需要幫忙時伸出援手，一定能成為一位更優秀的人。

五、佐證資料：

說明一：小時候脾氣壞，連拍照都愛生氣；現在則是笑臉迎人，常保好心情



生氣嘟嘴



笑臉迎人

說明二： 努力調整情緒後，國小老師在成績單上逐漸給予正向的評語

學生成績通知單

三年○班 ○號 李○○

導師評語：

和同學相處再注意態度，說話與待人要能溫和
有禮，才能避免無心之過傷害到友誼。

學生成績通知單

四年○班 ○號 李○○

導師評語：

各項表現優異，人際關係佳。

說明三： 與同儕團隊合作創造的佳績



公開表演場合，表演團隊合照留念



學校運動會各項競賽表現優異，全體同學與錦旗合照