

老師教會我的事 - 2022 第一期 佳作 興國國小 陳○恩

- 3 年級 1 班

這是我三年級的老師劉芷源，她是位女老師。她的個子高高的，戴著細框眼鏡，有捲捲的頭髮，她說話的時候音調有高低起伏，但她的心情卻始終保持穩定。老師教會我生氣時如何將情緒冷靜下來，不讓「怒氣火山爆發」。

有一次打掃的時候，因為我要跟衛生股長說我已經打掃好了，我隨意的跟衛生股長說「我好了喔！」，衛生股長他完全沒有理會我，頓時，我覺得他怎麼可以把我當空氣呢？所以我當時有點生氣，用力的拍了一下衛生股長，衛生股長也生氣了，衛生股長也大聲了起來，我們倆就像兩隻生氣的噴火龍，互相對對方噴出火焰。老師發現後把我們叫過去，老師分別聽了我們兩人對事情的說法，對我們說：「可以換個角度看事情，當下或許就不會生氣，事情也會有不同的結果」，我想了想：「也許當時衛生股長太忙了，所以沒有時間理我，而我拍他，他不喜歡我這樣，以為我在妨礙他工作，也可能認為我是故意打他的」，這樣想似乎這件事好像真的不值得我生氣。老師又說：「要站在對方的角度看事情」，後來我們雙方都覺得自己都有錯，兩個人很快的化解衝突、握手言和。

我學會了「火山不爆發」之後我的心情變好開心。因為有好多同學都說我的情緒好冷靜，他們說的這些鼓勵的話，讓我好開心。因為我上一次跟衛生股長吵架，讓好多的人都質疑我：「情緒自己都管不好，還可以當班長」，同學們這樣說我時我就想，如果我好好管理情緒就好了，所以我開始慢慢練習，遇到事情好好說，換個想法，改善情緒，才會有良好的人際關係。

我要對老師說，謝謝您！因為老師教我好多我不知道的事情，也教我了如何面對自己的生氣情緒，我期許以後在遇到讓我不開心的人或事時，我都能用老師教會我的方法，不讓「怒氣」壞事，作個情緒高手。