

亞軍 4A 別德華 <我學會了控制情緒>

以前的我是一個經常發脾氣的孩子，直到發生那一件事後，才學會控制自己。

記得我讀三年級那時剛剛開始學習打羽毛球，一連幾次我都沒接住球，心情越來越差，我瞪大雙眼氣鼓鼓地把球拍扔到地上，正準備大發雷霆，媽媽急忙走了過來，對我說：「不要生氣，萬事開頭難，只要我們堅持下去，每天練習，過段時間你就熟練了，別做情緒的奴隸，你得學會控制自己的情緒，相信你一定能做到。」

媽媽的話讓我信心大增，從此以後，我每天放學做完作業，都會去公園打一會兒羽毛球，現在我已經成功入選羽毛球校隊了。

經過這件事情，我學會了控制自己，和情緒「握手言和」，不做情緒的奴隸，而要做情緒的主人。