

# 人之道 (34)

◎ 蘇俊源

## 當心情不好時要怎麼辦

### 慧語園地

心情不好因心障 調整心態理應當  
執著不化徒感傷 心情開朗理通暢

德兒如見：

來信已悉，信中所談，生活中難免心情不好，當心情不好的時候，往往不曉得如何處理？很多人因情緒沒有處理得很好，所以人際關係不佳，做起事情，到處碰壁，不但沒有助力，還有很多阻力阻礙著。

在這繁忙的社會裡，生活在這資訊發達、金錢掛帥的年代，只要稍事遲緩，就有跟不上時代的感覺；為了生活，必須抓緊時間、機會去賺錢，以面對生活的需求，這種壓力是很大的，長期下來難免壓抑的情緒會有爆點。如果在處理上沒有拿捏得宜，或者發洩的對象錯誤，恐怕會讓自己的情绪崩潰；因而今日的社會中，在世人的心中難免存有憂鬱、躁鬱的因子，隨時待機而發。然而心是人體的主宰，人的行為舉止，都是依靠心靈來運作，是以日子過得好不好，和心情是有絕對的關係。

在此先說一個故事，讓你了解心情的重要。從前有一對撿破銅爛鐵維生的夫妻，每天售完所撿的破爛，拿著微薄的收入，回家吃晚飯後，夫妻快樂地對唱歌曲，讓隔壁的員外感到納悶地說：「我那麼有錢，也不曾那麼快樂，為何他們能如此呢？真是羨慕又嫉妒。」他的掌櫃說：「要叫他們不唱歌也不難，只要員外拿十兩銀給他們，就不會唱歌了。」掌櫃將銀兩送到他們家，並說：「這銀子是我的員外要送你們，不用

還。」當掌櫃離開後，夫妻開始討論要如何運用這筆錢，想了很久，也沒有想出辦法，因而也沒有心情唱歌，到了第三天，夫妻發覺這十兩銀讓他們不快樂，於是拿回去還員外，回家後，又開始唱歌了。

可見當心情不好時，必定有事情置於心中，讓自己想不開而不快樂，因而產生情緒上的反應，只要時常用心觀察自己，不難找到不快樂的原因，加以調整或消除，自然就會有快樂的心情。以上

心情愉快

父親示

### 心靈小語

心胸開闊諸事順遂，氣勢磅礴邪祟避開；心情不好招來厄運，氣勢衰敗一路悲哀；振奮心情，反敗為勝，關鍵所在。

