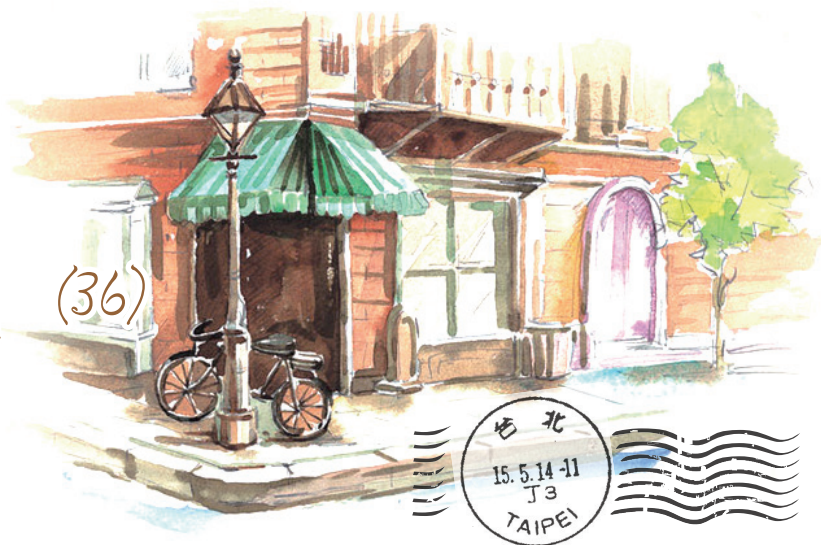


人之道 (36)

◎ 蘇俊源



情緒管理好 可遠離憂鬱

慧語園地

亂七八糟情緒差 憂鬱煩惱隨時搭
沒頭沒腦任蹉跎 糊里糊塗難瀟灑

德兒如示：

來信已知，信中談到最近因情緒問題，使得同事間的互動出現許多不良的情況。由於心情的躁動，隨著語言行動難以控制，平時溫文爾雅的人，近日有出現略為輕浮的現象；平時心情不穩定的人，最近火氣特別大；尤其平時脾氣較大的主管級人物，最近動不動就罵人，還以不堪入耳的言語辱人，因而公司裡出現超低氣壓，甚至有些同事出現一些平時少有的動作，如話特別多，還話中帶刺，還有喃喃自語的情況，不耐煩的現象到處可見。

兒子啊！你雖然還沒有結婚，年紀也不小了，平時必須仔細觀察這些現象，作為自己的借鏡，也是必要的。俗語說：「一日無事小神仙。」可見神仙的生活，是平靜而沒有波折的，是世人所嚮往的。然而世人平時又很喜歡追求名利情，也因此給自己帶

來不少的困擾。每當人心中有事時，總會起作用，讓自己的心情不平靜，煩惱痛苦也因此產生，有時因受不了煩惱痛苦的壓力，因而產生許多情緒的反應，對內會造成憂鬱、躁鬱，對外會和他人起言行上的衝突。如果平時對於自己內心情緒的波動，不加以監視、看管與制衡，恐怕就會在不知不覺當中，得罪他人，破壞人際關係，讓自己未來的路，越來越難走，使得心情更是不好，如此的惡性循環，是由於最初情緒起動時，未加適時注意所致。

目前社會提倡的「EQ」，就是情緒管理問題，在古代聖賢也提到此點，就是修行。要時時注意自己的起心動念，嚴以律己，寬以待人，並要隨時「過意惡於動機，慎心物於隱微」，才能在第一時間，即時處理情緒的問題，不致讓事情惡化。不怕犯錯，只怕覺遲。世人隨時會犯錯誤，最主要是犯錯之後的處理態度，有沒有即時反省，隨時改過，不要再犯。如果能做到這個地步，相信你很快地會將情緒控制得很好，使得情緒所產生的力量，正確地使用在正途上。以上

心平氣和

父親親筆

心靈小語

情緒須要理智掌控，理智是智慧的發揮，智慧人人本性俱有，只要隨時向內開發，自能明心見性找到智慧的根源。