

把心迎向陽光

《向儒道思想學情緒管理》讀後感

【佳作・吳明珠】

壹、前言一心如明鏡，活出美好

一如往昔地搭公車上班，在尖峰時段車上總是人滿為患，博愛座也都坐滿，連走道也擠滿了人，映入眼簾竟是一位白髮蒼蒼的老奶奶站在公車一隅，怡然自得地雙手緊握著手杆，車上乘客問到您幾歲了何以如此豁達呢？她從容地娓娓道來：「今年 86 歲，平常吃的很簡單而且細嚼慢嚥，有空多讀書保持運動，凡事不去計較太多，能做就做不會就學，保持樂觀進取心...。」一席簡單的對話，道盡了人生的幸福哲學。

正如宋朝朱熹有一首《活水亭觀書有感》：「半畝方塘一鑑開，天光雲影共徘徊。問渠那得清如許？為有源頭活水來。」源源不絕的活水，使我們的心如方水塘清澈如鏡，照映天光雲影，佳趣天成。而活水源頭呢？乃在於虛心地學習，日新又新；精進不已，止於至善。

人生中的難題該如何突破？要能自強不息，又要活出自我超越自我，就在「心」的方向。誠如，老子《道德經》云：「上善若水」¹我們的心要像水的質性一樣虛懷若谷，謙恭自守；把心轉向陽光，人間的自在及美好，有如天光雲影顯現於心；心生善緣，緣造好命，以突破困境。

作者王邦雄教授長期鑽研老莊思想，為喚起失落已久的傳統，以淺

¹ 參〈道教學術資訊網站〉老子・李聃《道德經》上篇〈道經〉第八章：「上善若水，水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾于道。」品格就像水的品性一樣，造福、滋養萬物，卻不與萬物爭高下，處於人們所厭惡又卑下的處又能潔身自愛，此乃近乎道，最高謙虛的美德。

顯易懂的方式對儒、道思想做一個現代的詮釋，輕鬆面對人生的種種難題與考驗，更旁徵博引，透過文化傳統及自我省思，倡導人人身上一部經典，藉由古聖先賢智慧經典光芒照耀下，做為立身處世，待人接物的依據，為生命開啟了一扇心靈之窗。

本書的立論精彩，如同暮鼓晨鐘發人深省，透過儒家、道家的經典智慧，醍醐灌頂不斷映照反思，把心放下從心出發的道德教化，認清標竿立定學習，瞭解生命的價值，把握轉瞬即逝的契機，活出愛、溫暖及希望、活出人間的四月天，²成為可靠又可愛的人。

貳、本書之旨意詮釋

一、放掉執著負累，活出自在人生

人生有如白雲蒼狗，在這充滿變數、龐雜的社會中，面對外面的事情，成敗得失，剪不斷理還亂，總是自我執著，有了執著，變成煩惱的根源。深的執著產生大煩惱；淺的執著產生小煩惱。回歸自我，把自己活出來，放下執著，才能解脫煩惱。電影《臥虎藏龍》中，有句經典對白：「把手握緊，裡面什麼也沒有，把手放開，你擁有的是一切！」往往太看重自己、太執著自己，把自己名利權勢逼到戰火前線，在不知不覺中手越握越緊，力倦了、心累了，放開雙手發現裡面什麼也沒有。

反觀人人頭上一片天，凡事淡然處之，就會發現眼前是無窮無盡寬廣的空間。充實內涵提升境界，觀境念心，如此從經典中、人群中學習，不斷增長智慧，就能心存感恩，懂得尊重，放下執著的力量就慢慢增強，學會放下執著而成就。

「放下布袋，何等自在！」布袋在身，便成為心頭的執著。放下心中煩惱執著，即得輕鬆自在人生。正所謂「千江有水千

² 參〈大紀元文化網〉林徽音 1943 年於報刊發表一詩《你是人間的四月天》。意即四月裏，正是春蠶吐絲，春暖花開的季節，是充滿愛、溫暖及希望的時節。

江月，萬里無雲萬里天」的禪境。

二、無為而治生活，回應生命呼喚

當難以抵禦紛繁複雜物質世界的引誘，作者論到從「人」走向「天」，關鍵係修心養性，養心莫善於寡欲，簡單說就是「簡樸」。

這個情報、資訊快速變動的世界裡，生活之所以滿天陰霾、烏雲遮日，需透露過修養，將烏雲撥開，便見陽光普照。我們很多慾望總是與自己真正的需求毫無關係。英國作家阿蘭·德波頓告訴我們：不知饜足的物欲才是生活「慢」不下來，心態難以從容的真正原因。

日本作家大田正文創造出「休活」一詞，提醒我們一年中大約有三分之一的時間屬於自由休閒，透過擅長的事，去行動並建立人脈，創造「休活」，發掘人生另一片藍天，避免無意識地虛度光陰。

掌握自己的風向，拋開繩結，奔馳安全的港灣。秉持凡事謝恩、隨遇而安的生活態度，輕鬆自在地發掘心靈潛力！

三、清靜無為的心，獲得健康的愛

現代人普遍患有「缺愛症」，缺乏真誠、智慧的愛，自大妄為、自我膨脹。修養不離尊重、感恩及愛，聽來很淺顯，但離了尊重，就不能有感恩心；離了感恩，便無法尊重人；缺少了尊重與感恩，就不會有愛。

為人父母的確對孩子的愛是無私的、是包容的，孩子生命初期，我們刻劃希望及夢想，不知不覺中將自身的需求滲入那愛裡，付出愛的同時，也期望從對方身上獲得對價，無形中也給對方壓力。當期望與實際有落差時就產生煩惱、脾氣。

愛像一把鑰匙，用一兩個動作、一兩種姿態、一兩句話語，即打開對方價值領域朗朗呈現於中間，但是我們必須縮小自

己，做到微塵人生，不把自己理想慾望投射到對方身上，駕馭對方所有，才能得到愛的真諦。道德經有云：「善閉無關鍵而不可開，善結無繩約而不可解。」此乃老子的大智慧「無」，閉之以道，不閉之以門，凡人空愁妄想，勞役身心，如同以繩繫物，枉費精神，明道之人，善守真心，不被外物所誘，便能處處發揮大愛良能。

從期望中解放出來，心靈更清晰，更能享受愛與優雅人生，親子互動更自在寬廣，領悟清靜無為的心，不求回饋的愛，每當孩子說一聲：「媽媽，我愛妳。」人生便充滿無限的生機！

四、用智慧突破困境，告別無謂競爭

人生在世，豈無爭戰，在力求尖端突破的人生大道，一定要在人生街頭搶奪光彩，方才覺得成就感，如此天天在華山論劍，心靈沒有一天是平靜的。老子說：「吾之所以有大患者，為吾有身。」因為「有身」就執著自己，人生的煩惱及壓力便排山倒海而來，猶如魔爪伸向一個稍縱即逝的思維。

競爭可以是一股巨大的力量，具有破壞力，影響日常生活及價值觀，產生嫉妒、不認識自己、人際關係變質。奇特的是，這一切都發生在我們的心。嫉妒的心，讓人感到匱乏，處於渴求慾望下，開始不喜歡自己，變得更加渴望像別人，如此惡性循環永遠跳不開的迴圈。

作者引用老子的三寶「慈、儉、後」道家的智慧，放掉執著，放下名利權勢，化成空明清境無為的心境，忘掉我的好，看到他的好，創造人生共有的好。嫉妒不會帶來和平，克服它才是莫大的自由。³我們把生命中的好安頓在那裡，那裡就得了自由。其實成長的道路上，搬開別人腳下的絆腳石，恰巧正為

³ 吳幸宜譯，梅格·米克(Meg MEEker)著，《媽媽必修的不完美學分》，遠流出版股份有限公司，2012年3月第109頁。

自己鋪路。告別競爭，成就別人也給自己更寬廣的空間。

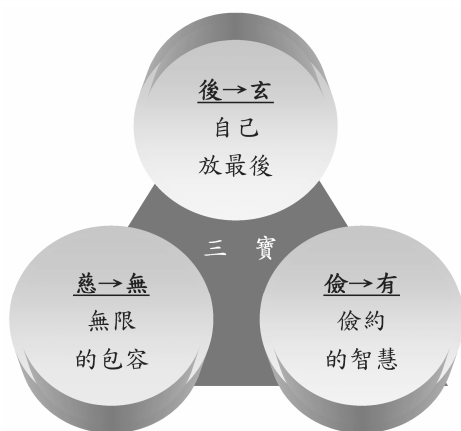


圖 1 道家修養之道－老子的三寶

資料來源：心得整理

五、以儒道思維，譜出生命樂章

儒家講性善，道家講天真，從道家的心靈來實現儒家的理想，走在人生的道路上，以童心來維繫浪漫堅持理想，如天光的善、雲影的美映照心田裡。又如萬里無雲的藍天坦蕩遼闊，所見所及美輪美奐。

困境時呼天搶地，怨天尤人。然選擇坐下，看看雲、看看風吹過樹梢，人生每一個階段都有它不同的風景，行到水窮處，豈不知人生另一段轉折點。老子云：「行無行，攘無臂，仍無敵。」、「為無為，事無事，味無味。」做事要無心的為、無心的去做，在無味中品出味來，人生的美好不在無止境的歷程，而在每一個當下。

儒家的人格修養與化成哲學慧命的傳承，道家清靜無為與回歸自然理境的開顯，透見心的方向。子曰：「樂而不淫，哀而不傷。」《八佾》人有悲、歡、離、合，月有陰、晴、圓、缺。殊不知，人生不會一味粉飾太平，人生之所以豐富多姿，

是因為際遇不同。低谷時，仍要仰望星空；正視人生的不圓滿，人生是暗、是明，全賴我們怎麼看待自己的人生。⁴打開儒道思想通往古今之門，站在巨人的肩膀上看得更高、更遠，譜出優美的生命樂章。



圖 2 儒、道思想實踐圖

資料來源：心得整理

參、讀後心得——啓示與創見

一、情緒管理的意涵

人生自呱呱墜地，即無可避免需與他人相處，人是不可能孤獨過一生，活在自己單純的世界裡。命定要投入這繁華的世界，於焉展開我們所要追尋的人生旅程，情緒彷彿是生命的河流，蜿蜒地流入我們的人生、穿梭在我們的歲月中。

（一）情緒，從何而來？

生命的變奏刺激我們的心靈所產生喜、怒、哀、樂的心理反應。更進一步生命的變奏從何而起？從自己的心頭來，人在寂靜無聲空虛寂寞時，並非認識自己，總是向外尋求可愛的事物，填滿空虛心靈，因為人生的主體、人生的重心不對，進而觸動情緒生滅的來龍去脈。

聖經記著「清心的人有福了，因為他們必看見神。」

⁵這個世界複雜，就像一張縱橫交錯結成的網，惟有清明

⁴ 林在勇，2010。《不確定年代的生活智慧：孔子不是 LKK》。新北市：百善書房。第 175 頁

⁵ 參《聖經》馬太福音第五章第 8 節「清心的人有福了，因為他們必看見神。」我們若能清心尋求神，就必看見神。看見神是清心之人的賞賜。這福分是為著今天的，也是為著未來的。

自守的心，才能享受這張網所帶來的幫助。作者指出：知識、學問已不能滿足這變化快的世界，脫穎而出的關鍵就在把整套知識給消化掉，甚至忘記知識，轉化成無形且能活用的智慧，滋養生命，讓心清明如鏡。

（二）「EQ」⁶與「IQ」⁷大不同

IQ 是知識力、道德力，EQ 是包容力，IQ 高的人能夠學得快、考進好學校，但不保證能夠功成名就，EQ 高的人能夠瞭解自己的情緒、坦誠面對忍受挫折及同理對方的感受做好的人際關係。

人生就像是一場耐力競賽，誰能堅持到最後贏得冠冕，靠的就是情緒管理（EQ）。從 IQ 到 EQ，從「用腦」轉到「用心」，由「心」出發，用「心」做事。以 EQ 將人際關係的衝突阻力化為助力，才是人生成功的關鍵。

（三）放眼天下

EQ 不是知識而是大智慧「道」，透過「無」來看世界、看人生、看真情、看真相，包容缺口、等到未來，形成整套世界觀、人生觀、價值觀，「觀世音」、「觀自在」看見人間真相及真情，放眼天下，學習觀人自在、觀事自在、觀心自在，任何境界都自由自在。一切隨緣自在不執著，如此情緒的河才能清澈見底綿延流長。

總而言之，情緒管理可界定為：「面對人生的境遇，以內心修養的認知，處理情感生活與待人接物的一種包容力。」這就是 EQ。

二、快樂源自內心，提昇情緒管理

心理學家在探討個人的生活經驗時，除了參考日常的真實

⁶ 「EQ」英文原文 Emotional quotient 表示情緒管理。

⁷ 「IQ」英文原文 Intelligence quotient 表示智力商數。

生活，亦考量大腦與內分泌的功能發揮；情緒的關鍵仍在於內心的「執著」及對世事的見解。往往因為心裡的執著，引來煩惱加上情緒的不當處理，而產生許多誤解，卻不自覺！常常忽略察覺自己情緒的重要性，因此如何有效察覺、辨識自己的情緒，進而做好管理，維持一個和諧正面的人生，是項重要的課題。

（一）就個人而言－認識自己，擁抱夢想

莎士比亞寫道：「你必須誠實地面對自己，這樣的話，就像黑夜與白天互相跟隨一樣，你也會跟著別人誠實以對。」倘若我們不認清自己，不認同自己的限度，寄望自己是他人，就能從心所欲，不會感到外在的壓力嗎？人生將陷入自己存在的價值為何？自己的夢想在哪的窘境。社會潮流的牽動中擔心是無用的，重要是追尋自我、活出自我，並且超越自我，不致被這世代吞沒。

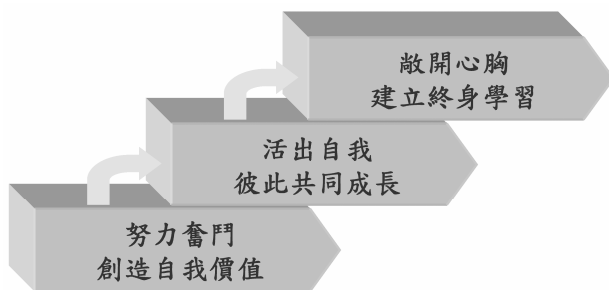


圖 3 生命之梯

資料來源：心得整理

1. 自我的追尋

人生每個時刻都要面對自我，把天下拉回自我生命的感動中，然每天總有大量的資訊及無聊的電視劇，一成不變的人事物，名利、權勢充斥著我們的生活，若沒有經常思考並體會新的事物，容易被瑣碎無意義的訊息塞爆了，還來不及活出自我，生命的河就

悄然流逝了。

老子說：「知人者智，自知者明。」，⁸應該打開心房，誠懇面對自己，也面對自己獨特的天賦與夢想，才能讓我們擁有熱情的人生，同時讓自己和他人獲得幸福。人的一生要活出自己的風格，不能認為賺了很多錢就能過著幸福快樂的人生，完全不顧自己被壓抑的渴望和天賦。如印度諺語所言：「生命端賴我們如何經營它！」誠然，真正的成功者，就在循序漸進地發掘自己的目標，追尋自我價值的實現，一步一腳印地築夢踏實。

2. 自我的超越

生命有從父母生來的血肉之軀；以及我們賦予自己生命的價值；後者，即是追求更高的自我，亦是幻變無常，恆久綿延的超越能力。若要掌握人生，就要擴展生活領域，提升生命的境界。正如《易傳》說「形而上者謂之道」，人生的道路就是自我的突破及超越，走向形而上的修心養性之旅。

相較於某些人生命活的多采多姿、高潮迭起，令人豔羨；似乎修養是多餘的，如歌星、明星、政治家等許多有名的人物，一上臺，聲光燦爛；但私下生活竟是一本難唸的經，甚至苦不堪言，無法面對獨處的自我，需要靠安眠藥渡過每個夜晚，深究其理，內心沒有重心，是靠別人的掌聲活著，一旦掌聲停止，就垮了。

人生中最強的對手，不是別人，而是自己，在超越別人之前得先超越自己。人生的意義在於我自己給

⁸ 參〈道教學術資訊網站〉老子《道德經》盡己章第三十三章：能夠瞭解別人的人，是有智慧的人；能夠瞭解自己的人，才是明道的人。

的、我的努力、我的奮發向上，我的平常心。誠如，作者告訴我們放下自我，邀請別人一起「讀書」成長，打開心胸和視野來修煉內心，此乃拓展自我最好的方法。

3. 自我的凝聚

老子云「挫其銳，解其紛，和其光，同其塵。」人活一生的道，要挫損鋒銳，放下尊嚴，涵藏自己的光彩，與世人同行，不賣弄不炫耀，才可解開自己的紛擾，靜視情勢且創造時機。近日臺美兩地同時颳起一陣「林書豪旋風」，即是最佳寫照。

他在進入紐約尼克隊之前，求學階段曾被所有的NCAA（美國大學運動聯盟）的學校拒絕就讀。亦曾遭 NBA 拒絕簽約，連坐板凳球員都不夠格。一個經歷這麼多失敗、冷落與屈辱，但他仍然謙遜感恩地堅定持續為自己理想做準備，努力把球打好，一旦時來運轉，破蛹而出，一展長才。

把力氣用在勝人，不如凝聚自我，因為機會是給準備好的人，才可收穫這甜美的果實。從自我修養做起，自我追尋、自我超越，才能探索內心真正的渴望，涓滴累積自我的實力，交織生命的光芒。

（二）就家庭而言－培養愛苗，營造溫暖和諧

「愛」像是一畝田，需要園丁細心地一鏟一鋤耕耘，撒下智慧的種子、灌溉栽培，種子才會萌芽長大、茂密成林。「家」需要每天實踐倫理，靠全家一起修養、修行及閱讀經典共同培育成長的歷程。家庭有愛為根基，每天澆灌培育出夫唱婦隨、兄友弟恭的美滿家庭，營造整個社會的溫馨。⁹

1. 家庭與人性的根源

人的出生，都是純真可愛，惟日後發展各有千秋，子曰：「性相近，習相遠也。」《陽貨》，從這句話得知，人在智力、性格、道德上之所以有差異，是父母對他們後天的教育，或是家庭、社會的影響而引導孩子「運」轉自己的成長之路！

所謂「鐘鼎山林，各有天性」，正如體育版新聞圍繞著華人之光林書豪，在世界籃球殿堂的傑出表現，讓身為臺灣人都與有榮焉，其父母因著宗教信仰，勤奮低調、默默耕耘並給子女最好的身教楷模。相較於藝人 Makiyo 和日籍友人毆打運將案，母親每場記者會頻頻向大眾解釋，她是暴力家庭長大的孩子，打架滋事來宣洩情緒，請歌迷們諒解。迥然不同家庭教育，培養出不同人格特質。

家是人格的啟蒙，是落葉歸根之所在，亦是充滿愛、溫暖、親情和生命的地方，從小父母就給我一個溫暖的家，塑造我開朗的性格，坦然設定目標、全力以赴。讓我能吐露心事、相互扶持...，激發我不斷向上學習之源泉。他們是我生命中的最佳傾聽者、引導者、支持者與資源者，讓我能夠渡過生命的風暴與人生起伏。

2. 結伴同行，共創未來

從掃地都不會到要幫兒女洗澡換尿布，這一連串的蛻變不是靠知識乃是靠著愛及包容力，包容她整夜不睡覺、包容她的一切一切，只希望她平安長大，而我的生命度量亦因此而擴大。

每生一個孩子我的生命就再重新活一次，所謂「天地之大德曰生」人生最艱難的任務就是生兒育女，當了父母就失去自我的天空，原本是想把人世間

所有的美好都給她，但愛是有限，造成愛的變質，惟有敞開心認同自己，融入家中分享經驗與成果，每天活出新的體驗，創造一生的財富。

省下消沈、憤怒的時間吧！站起來，走出去，與家人一同探索及揮舞外面的世界。

（三）就社會而言—處事寬容，厚實競爭力

安貧樂道、知足常樂，現代人眼裡頗有些不思進取的味道。面對競爭激烈你爭我奪的世代下，每每都在自我的理念下努力發展事業，收入多少、職位多高、財富多寡，似乎等同成功與否的標誌。但越是激烈競爭社會的人際關係越是重要，心態的轉變才是致勝的祕訣。

1. 做人要寬容，做事要圓融

因著經濟結構的改變，現實生活產生疏離感，笑貧不笑娼的價值觀，自然產生不可收拾的亂象。如為了金錢親子亂倫、兄弟鬩牆、勞資糾紛、情侶砍殺、父母帶著兒女自殺等，是經過怎樣的心路歷程，逼到冷血、沒有心性的地步？因著心的結構脫軌失序出了問題，心的執著產生心結及病痛，患得患失籠罩著心頭。原來人心的「執著」到痴迷、狂熱、冷酷的打天下、拼第一，結果落入自我悲憐的氛圍中。

一個人的行為處事風範，是內在的修養，要化解社會上許多的衝突與爭執，就在放下心中的執著做好良好的 EQ，那麼社會將會產生和諧氛圍。

人生在許多時候是因緣際會，身不由己，所以要隨緣、惜緣地廣結善緣，珍惜當下所有的一切，過著不抱怨的生活。在團體中能否和諧安定，關鍵在於一顆將心比心、包容的心、接納的心及圓融處事態度，互相尊重彼此扶持，以清明自守的心化解紛爭，不將

情緒蔓延，做到「異中求同，圓融溝通」的雅量。

公務員在公務生涯中及處理公務時，對上要取得上司的信任，對下也要取得同仁認同，取得信賴是需要時間等待和耐心的付出，不能一蹴可及，在還沒取得認同之前就大言不慚、大張旗鼓，恐將功敗垂成無濟於事。對外為民服務工作要保有一顆愛心，公正客觀的心秉公處理，和顏悅色地為民眾解決問題，而非事不關己冷漠以對，以提升政府形象及行政效能。寬容處事，留給自己一片海闊天空。¹⁰

2. 送人玫瑰，手有留香

很多人把金錢與幸福畫上等號，其實不然，很多富翁其實並不快樂，例如著名的老牌影像器材生產商柯達公司創辦人發明了手持相機並且普及了照相術，擁有全球市佔率，但他總覺人生空虛乏味，最後以自殺結束一生，不禁讓人唏噓。

美國總統傑佛遜（Jefferson Davis）說「當蠟燭點燃另一根蠟燭時，它自己沒有損失，卻使房間更亮了。」，「奉獻」才是幸福感最重要的因素。¹¹放下優越感，心中不要執著我們的奉獻及付出。如今到災區為災民清理家園時，只想把環境清理乾淨，讓他們有個舒適的家，不再去想她們的可憐，學會替別人著想、幫助別人，別人快樂，自己也覺得幸福，做到真正的雙贏。

社會支持、幸福感及拓展人脈，最重要的因素就是「給予」，從服務他人身上得到自我肯定與自我的價值，給予比獲取更能使心中充滿喜悅，別人也真正

¹⁰ 于丹著，2010。《于丹論語心得》。新北市：聯經出版社。

¹¹ 參〈天下雜誌網〉洪蘭教授《快樂的小事 幸福的能量》天下雜誌 2011 年 11 月第 483 期。

有一份幸福感。

（四）就職場而言－彼此欣賞，互相成長

現代公務員經常身處兩難處境，配合政府推動多項便民政策，政府組織又要人事縮編或考核淘汰制度等，日漸升高的工作壓力，讓人產生焦慮感受。如何掌握工作情境完成任務，考驗著情緒管理的能力。

1. 打開信任的心，共創和諧氣氛

隨著自我意識的抬頭，人與人互動關係隔著一道牆，以間接或直接的方式表達自己的感受或爭取自身權益，如不悅的口語或表情，用力拍桌子丟擲物品等，來表達自己的情緒。而人際關係是建立在信任的基礎上，職場上發生衝突或同事間情緒問題，當失去信任，就像斷了線的風箏，孤獨又危險！應如何打破人與人之間的藩籬，建立自我控制、敞開雙臂，共創優質和諧辦公氣氛，如表 1。

表 1 共創優質和諧辦公氣氛表

1. 建立溝通平	適時尋求協助，陳述並抒發情緒。
2. 確立共同願	相互配搭，學習共榮、共樂之使命。
3. 培養同理心	轉念，用寬恕與祝福，讓自己自由。
4. 提升向心力	打開信任心，加油打氣產生潤滑劑。

資料來源：心得整理

信任和自信猶如「一束光裡的兩種顏色」。能受到上司、同事或民眾的信任，就能喜歡這份工作，覺得自己做的事是有意義。受到信任，能增強我們的自信，說話堅定，產生新生的生命。

2. 樂觀進取，求新求變的精神

現代公務員有一種感慨，無論你多麼學富五車、位高權重，民眾的權益高過一切，民眾的投訴案件，

先不論申訴內容為何，我們均要先道歉，再解決問題。有時好意的道德勸說，卻被民眾告恐嚇，只能說當公務員真是難為！改善工作倦怠感，正考驗著工作中的智慧：

- (1) 公門好修行：將艱難的任務視為一種磨練，從中鍛鍊並提升全方位的專業能力。
- (2) 建立知識社群：運用雲端科技將知識放在雲端分享，體驗日新又新的創意，「活到老，學到老」終身學習精神。
- (3) 辦理教育訓練：加強專業知識及專業能力，以符合社會國家的道德期望，與政府部門優質服務的使命。
- (4) 參與團康活動：結交志同道和的朋友，生命力相互激盪。

總之，做個包容、進取、樂觀的公務員，選擇一份適合自己志趣及性向的工作，秉持做事用心、待人同理心的態度，不斷學習成長，與周邊的人保持和諧關係，獲得心靈的滿足。進而傾聽民意、廣納民意，適時宣導政府政策，以凝聚國家政策共識。

三、實踐儒道思想，啟發健康的心靈

（一）克己復禮，做好情緒的主人

隨著社會結構的改變，生活步調愈來愈快，每天盤旋在工作、家庭及人際關係等，產生不同層次的壓力，人的情緒大部分和自我的思考方式有關，可經由認知的轉變來控制情緒的變化。以「人生不如意十之八九嘛！」、「風水總會輪流轉」、「下次我可能會做得更好」等，以正向思考面對逆境，並從失敗的啟示中加以檢討

與改進，反而潛藏正面、積極的效應。¹²

為人若能從心轉移用寬心、謙恭、克制個人過多的慾望或過激的言行，事事都會圓滿。禮之根本，就是仁。¹³孔子曰仁，除了「非禮勿言」、「非禮勿動」之外，還有「非禮勿視」、「非禮勿聽」，要能本著善心，思想必須是善的，眼睛看的耳朵聽的當然也要善的。明辨善惡，能區分好壞，才能做到不隨波逐流，不受污染，從外在來看，表現善的言行，也就是合乎禮的規範，此乃儒家戰勝情緒的法寶。

每個人抒解情緒的方法不同，以戴爾·卡內基(Dale Carnegie)的人際關係黃金律六大法則，¹⁴觸及了人性共有的道德基礎，俾供參採及運用，藉收拋磚引玉之效，茲就其重點扼陳如表2：

表2 人際關係六大黃金律

1	微笑待人互相扶持。
2	真誠真實的接納對方。
3	記住別人的姓名，尊重他人。
4	扮演好的傾聽者，成為良師益友。
5	以別人的興趣做為話題，經營人際關係。
6	學習接受、心懷感恩，真誠相待、用心維護。

資料來源：心得整理

「不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取

¹² 參柯俊銘醫師(高雄醫學院小港醫院復健科心理治療師)心理不健商的定義涵蓋廣泛，下列的公式有助於瞭解情緒的來源：心理不健康的程度＝生活壓力／(適應能力＋社會支持系統)。

改善心理健康亦即「情緒之調和」和下列三點有關：(1)減輕重大的生活壓力 (2)增強個人的適應能力 (3)尋求社會支援。

¹³ 參《左傳》昭公十二年：「仲尼曰，古也有志，克己復禮，仁也。」

¹⁴ 蔡璧如譯，John C. Maxwell 著。2006。《人生一定要沾鍋》。臺北市，智庫出版社。

城。」¹⁵人生好比戰場一樣，即使城牆一座一座都攻下來了，但管理不了自己的情緒，非禮的言行，無法治服己心，一點用處也沒有，還是要失敗。在追求成就與成功之前，必須儲備自我取悅的方法。

（二）學而不倦，激勵自己朝目標奮鬥

若要提高人生境界、改善為人處事態度，學是唯一的一條路，生命歷程不斷驅策向上，不自滿不自誇，期求臻至於完美的原動力。『我非生而知之者；好古、敏以求之者也。』《述而篇》在面對人生的層層關卡，放下身段，虛心向古代聖賢學習，心思不斷向上提昇。

隨著生化科技、雲端技術的日新月異，生活、經濟及社會均突破傳統思維，很多勞力工作逐漸被機器取代，知識將凌駕資金、土地、勞力等重要資源，轉為知識經濟的時代。相對的，家庭、學校與社會對現代人而言，本是一體多面，無論生活或工作，都需要不斷的精進學習，且需透過系統化的吸收新知和開發潛能之續航力，建立終身學習機制與學習型組織¹⁶來組織學習。

作者以「改命就在改變氣質，變化氣質之道，一在修養積德，二在讀書成長。」又針對「煩惱的化解與昇華」開出處方，就是自我持續的鍛鍊與學習。蘋果電腦創辦人賈伯斯於二〇〇五年在史丹佛大學畢業典禮的演講是個經典，他知道得了癌症，去日無多，所以句句都是肺腑之言，告訴學生「人可以完成不可能的任務，因為他不知道那是不可能的。」有鑑於此，學習就像是

¹⁵ 參《聖經》箴言第16章32節。

¹⁶ 黃荻昌，學習型組織是學習持續不斷在個人與團體中進行，進而增強個人知識及格局，以強化變革及創新能力。從1990年Peter Senge提出「第五項修練」(The Fifth Discipline)出版後，各界對學習型組織的探討頓時蔚為風潮，包括「自我超越」、「改善心智模式」、「建立共同願景」、「團隊學習」、「系統思考」。

一根魔棒，可以點石成金，求知若渴、放膽去闖，因為人生短暫。人人都應該在世界留下些貢獻、再造新興，為此實現夢想及抱負的機會。

（三）柔弱勝剛強，瞭解並接納別人情緒

「上善若水」水的高貴在哪？在它能承擔卑下。老子又說「水利萬物而不爭」，此點太寶貝了，水是自然的、無心的、水從來沒有立志要利萬物；所以沒有優越感，沒有英雄氣，沒有犧牲，沒有奉獻，承受它潤澤的萬物也不必有虧欠感，它乃清靜無為利天下的萬物。水是採「低姿態」永遠自然無心往下流，讓我學會在無為中無不為，一切順應自然，不強求的道理。

競爭使人關起心門，停止長進，甚至造成人格萎縮及憂鬱。EQ 不光是要控制自己的情緒，讓自己的心情平和；最重要的是解讀對方心裡的委屈，看到他的寂寞、他的難堪，不要讓他悲壯。生活中應先學會接納、認同、合作甚或協助，能與周遭的人彼此互動良好，真心相待，努力經營，在人生旅途中，努力結交一個朋友，亦不要輕易製造一個敵人，此乃為人處世的重要殿堂。第一步就要似水地細心體會每一個人的感受，用心去聆聽，如表 3。

表 3 用心聆聽實踐表

1.愉悅的處事態度：	在第一時間就使對方感到舒服。
2.感同身受地關懷：	讓對方覺得你很關心他的感受。
3.建立互信互諒：	讓對方知道你很在乎他的權利。
4.真誠對待對方：	讓對方感到你能接納他的立場。
5.尊重及接納對方：	重視對方的感受及可能的反應。

資料來源：心得整理

綜之，柔和謙卑地與人相處，能知心、交心，又能

坦誠相待。相互教育、互相學習，扶持幫助，持之以恆維繫人際關係。

肆、結論

面對諸多挑戰與詭譎多變的世界，如何成為情緒的主人，掌握生命脈動，首先要做的就是傾聽自己的心聲，有句話說，「小事聽你的腦，大事聽你的心。」日常生活瑣事可以隨性，但是大事，要聽從我們的內心，走直覺告訴你的路。

這顆心像一部電腦的硬體主機，電腦開機啟動後，尚需安裝作業系統及套裝軟體（例如文書編輯軟體），電腦才賦予特殊功用。內心的套裝軟體正是固有傳統經典，安裝儒道思想後，才能掌握這趟生命旅程的方向。孔孟的「德性心」，規範了人性道德的善；老莊的「虛靜心」，放下人生的執著。故此儒家的理想志業，投攝善；道家的空靈智慧，看見美。在在顯現聖賢的哲學慧命與生命理境，端視「心」的正確方向，詮釋生命的盡善盡美，愜意悠遊於心靈的浩瀚世界。

一、德性心—行到水窮處，坐看雲起時

生命就像一個盤根錯節的灌木叢，人生的道路上一路跌跌撞撞，身處逆境時，以感恩的心淡然處之，以仁為本的修養積德，以中學為體的讀書成長，愈能平靜安穩迎接生命的契機。

已過不惑之年的我，何其有幸人生雖走了一半的里程，能閱讀此書、重新學習，檢視自己、回顧自己過去的歷程與現在成果，將心中的感動延續到生活中。當停下腳步，「坐看雲起時」對身邊的人更是心存感恩，謝謝他們對我的付出與奉獻，成就今天的美好。未來不管是處在高峰或是低谷，均能自由自在吸取自己所需的養分，日常中繁瑣惱人的工作及家事，學會正視面對問題，變成每天自我的突破點；當收起「比較」的尺規，我深刻的體會到「萬事互相效力，叫愛神的人得益處。」

¹⁷，大可乘風破浪揚帆出航，交出一張雙贏的成績單。



圖 4 儒家德性之四端

資料來源：心得整理

二、虛靜心－自我逍遙遊，天下齊物論

此生有涯，如何突破？面對人生困局，在有限的自我下，要「逍遙遊」釋放自己，追尋生命的自由；在複雜的天下中，要「齊物論」釋放天下，展現人格平等，就在人生的每一當下，人間的每一角落。

每當工作上大家有意見分歧時，讓我學會不以個人的角度來看事物，要有虛靜心耐心傾聽，接納不同的意見，用正面思考，突破自己僵固的思維，領略與學習工作中的種種美好。

平等看待天下人，解開天下的複雜，得先放下自己的身段與優越感，解消自我的執著，要超脫世俗有形的限制，刀刃沒有厚度，牛體骨節在窄小，可以迎刃而解，可以遊刃有餘，有餘地有閒情的活出美感來，解開人生的紛擾，生命中充滿希望的羽翼。

三、包容心－開啟智慧泉，可靠又可愛

迎向臺灣新世紀，提昇國家競爭力、創造社會凝聚力、發

¹⁷ 參《聖經》羅馬書第 8 章第 28 節，任何事的發生都有神的美意，順服的心，就能從這件事得著滿意的結果和益處，將頌讚和尊榮歸給神。

展環境永續性、提昇人文素養，改善生活品質，成功的關鍵就在包容力。

包容心含藏儒、道思想，儒家思想的德性心，定義了道德的善及圓融完滿的實踐智慧，道家思想的虛靜心，朗現了藝術的美及自我解消的智慧。誠然，包容缺陷、放平自己，心要無心，像水一樣包容、滋養萬物。面對訊息萬變的社會，以包容心去創新突破挑戰未知，提昇人生境界，成為可靠又可愛的人。

「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出的。」¹⁸改革在心，成敗在行。過去的歷練是未來的契機或絆腳石，端視真切的反省，打破封閉的心態及觀念，掙脫舊有枷鎖，從「心」開始，實踐傳統經典思想，啟發優勢智慧，以智慧為人處事，令人感受到心量與自信的拔擢，把心迎向陽光，終而創造幸福人生。

伍、參考文獻

一、專書

1. 于丹著，2010。《于丹論語心得》。新北市：聯經出版社。
2. 王邦雄著，2012。《向儒道思想學情緒管理》。臺北市：九歌出版社。
3. 王邦雄著，1999。《人生的智慧》。臺北市：幼獅文化事業股份有限公司。
4. 李常受譯。2004。《聖經》。臺北市，財團法人臺灣福音書房
5. 吳娟瑜著，1997。《吳娟瑜的情緒管理學》。臺北市：里仁書局。

¹⁸ 《聖經》箴言第4章第23節，人的心意，是整個人的中樞，一生的成敗，是由心發出。人的心意傾向甚麼，他的行事為人，也就順勢而去。因為，心在人亦在，心去人亦去。

6. 吳幸宜譯，梅格.米克 Meg MEEker 著。2012。《媽媽必修的不完美學分》，臺北市：遠流出版股份有限公司。
7. 林在勇著，2010。《不確定年代的生活智慧：孔子不是 LKK》。新北市：百善書房。
8. 高大成著，1993。《儒學四重奏》。臺北市：書泉出版社。
9. 傅佩榮著，2002。《孔子新說-在考驗中成長》。臺北市：幼獅文化公司。
10. 傅佩榮著，2007。《孔子的生活智慧》。臺北市：旭昇圖書有限公司。
11. 傅佩榮著，1997。《EQ！命運？贏家。》。臺北市：幼獅文化公司。
12. 蔡璧如譯，約翰·麥斯威爾 John C. Maxwell 著。2006。《人生一定要沾鍋》。臺北市，智庫出版社。

二、期刊、雜誌

1. 如影著（2010 年 5 月號）〈管理自我的潛能-掌握三大智商:IQ、EQ、AQ 閱讀心得〉，《研習論談》，第 125 期，第 68~70 頁。
2. 黃荻昌著（2005 年）〈學習型組織如何有效組織學習〉，《研習論壇精選》，第 66 期，第 183~200 頁。

三、網路資源

1. 大紀元文化網：<http://www.epochtimes.com/b5/1/9/25/c6227.htm>。
2. 天下雜誌網：<http://www.cw.com.tw/>。
3. 孔與孟儒家思想：<http://hk.chiculture.net/php/frame.php?id=/cnsweb/html/0301/html/0301b02>。
4. 維基百科：<http://zh.wikipedia.org>。
5. 道教學術資訊網站：<http://www.ctcwri.idv.tw/INDEXA3/A302/A3078/A307807.htm>。
6. 諸子百家：<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%AB%B8%E5%>

AD%90%E7%99%BE%E5%AE%B6。

7. 遠見雜誌網：<http://www.gvm.com.tw>。
8. 柯俊銘著，做情緒的主人：<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!Ggx7R3CYGQ7XTvoBb0YkC.q8/article?mid=140>