

## 放一座大海在心中

這天，湖泊望著不遠處的大海，突然問道：

「喂！老兄，你的面積有多大啊？」

大海笑了笑，沒有回應。

「有我的一半大嗎？」湖泊問。

但大海只是笑著點點頭。

湖泊又問了：「你到底有多大？」

該不會有我的七成大吧？」

如果是這樣，那麼你還真是不小喔！」

大海只是謙虛地笑著。

湖泊繼續問：「喂！看你這麼有把握的樣子，

該不會.....你比我還大吧？！」

這時，流經一旁的河川小姐說話了：

「人家大海是你的一百倍大！」

「什麼？！這不可能！不可能！」

湖泊驚訝地張口結舌，簡直不敢相信自己的耳朵。

河川小姐終於耐不住性子：「

沒什麼不可能的，每次我們經過你身邊，

想在你那兒歇歇腳，你總是不肯，人家大海幾百條河川，

幾萬條小溪到他那兒他都接納，他當然長得比你大！」

湖泊總算明白了，原來一個人的心胸，

決定了一個人的成就！

面對錯綜複雜的人際互動，  
您懂得放一座大海在心中嗎？  
讓我們共同學習接納別人的意見，  
不因自負或自卑而將別人的建言先入為主地全然排斥；  
學習包容他人的個性，  
交得起才德兼備的好朋友，  
但也能輔正誤入歧途的壞朋友；  
學習包容別人的批評，聽得進好話，  
也聽得進刺耳之言；  
學習不搞小圈圈，固然有較志同道合的摯友，  
但絕不刻意結黨營私。  
一個懂得「凡事包容」的人將有若擁有一個聚寶盆，  
足以幫他集思廣益，匯聚人氣，累積聲望，拓展胸襟。  
若能讓旁人與您相處愉悅，  
並讓自己的人格修養更上一層樓，何樂而不為呢？  
放一座大海在心中，用寬闊的胸懷來待人處世，  
您也可以當一位平凡的偉人！

#### 【虔誠的小叮嚀】

凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。

相遇是緣分..有幸能結識成為好朋友

珍惜緣分是我的心願.....朋友可以是一輩子的

願將真心獻給我的好朋友

更願彼此的友誼...能細水長流

===人生的使用須知===

華麗的背後

代表的並不一定是真正的擁有

有時候平凡才是一種安全感

但人們往往要到最後才會發現....

兒子教我懂得人和物都有保固期限，讓我正視「人生的使用須知」

多年前，家裡買家電用品，五歲的兒子就會窩在一角，對著附帶來的使用說明書猛看、猛念，不懂的字還會湊近發問，偶遇違規的事也會提出糾正。我只當家庭笑料般與友人分享，卻未曾覺察到這現象代表的意義，直到後來，當自己抱怨某個家電用品不經用時，兒子總冷冷的在一旁說：「我們自己沒按規定操作使用，當然容易壞！」

後來漸長，才發現他的好習慣竟然意外使他成為家電顧問、生活萬事通。近年來有媒體報導洗臉盆崩裂爆破時，他也會告訴我：「妳看，說明書上面明寫著保用十年，伯伯住這兒十五年了，告訴伯伯哦！洗臉盆該換了！人有壽命，用物和機器也有啊！」

過度使用人生這話一直縈繞耳際，卻未真正進入心靈。直到前陣子，最好的朋友的兒子，在研究所念書，卻意外在睡夢中因心肌梗塞而往生，他兒子優秀、聰敏又有人緣，遭此噩耗，全家與全校師生都悲慟不已。後來聽好友的先生陳述他與兒子最後的通話內容，方才知道他兒子認真功課、求好心切，連續熬夜兩天做作業，然後又在最疲憊時大吃一頓，方才造成身心過度負荷而英年早逝。

小犬頓失好友，自然哀慟莫名，除於網站為文弔唁外，更排除萬難坐夜車，從台北南下高雄參加喪禮，後來我們分享心事時，兒子神情沉悶，心疼又不捨，幽幽說：「他忘了，人生也有使用須知啊！」真是一語驚醒夢中人。

人生不過數十寒暑，人的身體不過五臟六腑，人的生活不過「吃、喝、拉、撒、睡」，人的心靈不過貧乏走向豐盈，我們如何對待自

己、別人和環境，最後就會變成我們自己的命運。

是啊！心疼好友中年喪子之際，兒子卻教會我正視 人生的使用須知。

可口可樂總裁曾說一句話..很短卻很讚 ~~

可口可樂總裁曾說：我們每個人都像小丑，玩著五個球，  
五個球是你的工作、健康、家庭、朋友、靈魂，  
這五個球只有一個是用橡膠做的，掉下去會彈起來，那就是工作。  
另外四個球都是用玻璃做的，掉了，就碎了。

我的朋友

要懂得惜福喔....

願您

永遠健康 快樂

===== 不批評、不責備、不抱怨 =====

## 說話的藝術

少說抱怨的話，多說寬容的話，抱怨帶來記恨，寬容乃是智者  
少說諷刺的話，多說尊重的話，諷刺顯得輕視，尊重增加了解  
少說拒絕的話，多說關懷的話，拒絕形成對立，關懷獲得友誼  
少說命令的話，多說商量的話，命令祇是接受，商量才是領導  
少說批評的話，多說鼓勵的話，批評產生阻力，鼓勵發揮力量

※常懷感恩心 心存感謝情※

感激傷害你的人，因為他磨練了你的心志  
感激欺騙你的人，因為他增進你的智慧  
感激遺棄你的人，因為他教導你該獨立  
感激斥責你的人，因為他提醒了你的

# 安慰自己的六種情緒

康健雜誌 64 期 文／吳若女 圖／鄭佳玲

## 1 當我覺得——沒有自信，總覺得不如人。

我應該這麼做——

### 1. 停止批評和責難自己。

《肯定自己·欣賞自己》一書的作者克萊基荷芬解釋，會不斷苛責自己，說喪氣話的人，通常是對自己不夠肯定的人。「要對自己溫柔點，停止猛烈的批評，是建立自信的第一步，」她建議，拿枝筆列出你不斷在責罵自己的話語，並且自問看到這些話會有什麼感覺，這樣的責罵是否對自己有好處。

老實說，當然是沒有好處，因此，一定要下定決心停止這種責難。如果一時還做不到，不妨先把注意力放在已經做好的部份，告訴自己做得有多好。

### 2. 學習積極正面的自我對話。

我們的內心都有一部投影機，每天讀出成千上萬的畫面與情緒，除了要停止負面的批評，還要積極輸入一些正面的鼓勵。

寫一張自己的履歷表，把所有的優點都列上去，每週瀏覽一次，做為自我對話的腳本，在忍不住要責罵自己之前，先想想看自己還有哪些優點，沒有想像中的糟。

### 3. 每天問自己兩個問題：「我的人生有什麼是好的？」、「還有什麼事可以做？」

心靈文學作品《自尊心的六根支柱》作者布藍登則進一步建議，從這兩個問題啟發自己更有創意的對話，找到自己的價值，才能更肯定自我。

### 4. 停止和別人比較，珍惜自己所擁有的。

別再羨慕別人的太太比較漂亮，或嫉妒別人比較會賺錢，許多痛苦和不平就是從「跟別人比較」開始的，不只是拿枝筆寫下自己的優點，也列下自己所擁有的，和自己比，也學會珍惜。

## 心靈補帖：肯定自己，珍惜自己所擁有的

我們永遠不會像自己想像的這麼幸福，也不會像自己想的這麼不幸。——作家拉勞士吉

一個人應養成信賴自己的好習慣，即使再危急，也要相信自己的勇氣與毅力。——拿破崙

---

## 2 當我覺得——挫折倒楣，負面念頭縈繞於心。

我可以這麼想——

### 1.多看看壞事的光明面。

英國心理學家韋斯曼博士曾花了很多年的時間，研究上千名幸與不幸的人，最後他驚訝地發現，運氣是一種心境、思考和行為模式，一個人的態度或想法會決定他是好運或歹命。因此，他在《幸運的配方》中建議碰到爛事的人，要先在垃圾中挖挖寶，「想一想事情本來有可能更糟」、「這不幸的事是否真的那麼重要？」、「想一想還有比自己更倒楣的人」，這些都足以讓自己對目前的境況釋懷。

### 2.相信事情會否極泰來，甚至因禍得福。

韋斯曼也發現，好運的人會看得比較長遠，不會因壞事而氣餒，甚至會發揮想像力，相信上天是要利用這個踏腳石，給自己帶來更大的好運。例如，沒得到這個工作，也許是有更好的工作等著你。

### 3.別自怨自艾。

其實，再幸運的人也會碰到挫折，他們也會哭泣，但最重要的是，他們會快快把爛事或厄運拋諸腦後。做些事分散注意力，像是上健身房運動流汗、看個搞笑的電影，或花 20 分鐘想曾經發生在自己身上的好事，回憶一下，給自己正面的感覺。

### 4.用建設性的方法來解決問題。

最後，如果是需要進一步解決的事情，而不只是轉換心情，韋斯曼建議，別一開始就認定自己對整個局勢無能為力，要下定決心採取主動。接著，發揮創意，列出可能的解決選項，甚至和別人有些腦力激盪，問問他們：「如果是你，你會怎麼處理這件事？」好好斟酌所有可能的方案。最後，也是最重要的，專心解決問題，而不是沉溺在問題中。

## 心靈補帖：翻個面看一看，讓自己更好運

你怎麼想自己，也就決定了你的命運。——文學家梭羅

一個人成天想什麼，就會變成那個樣子。——美國總統林肯

---

## 3 當我覺得——傷心難過時，如何為自己打氣？

我可以這麼做——

### 1.開懷大笑。

最新一期的《O 雜誌》（美國知名的脫口秀主持人歐普拉）建議心情不好的人可多做以下幾件事，因為有愈來愈多的科學研究證實，它們能改善鬱悶的心情。像是租一大疊喜劇的 DVD 回



家，讓自己開懷大笑。笑，能改善人的心情，即使是強迫的，也有同樣的效果。

## 2. 快走或跳個有氧舞蹈。

科學家早就發現，運動能舒緩鬱悶，改善心情。1999 年的《內科醫學文獻》早已證實，運動和治療有一樣的效果，因為它能刺激神經傳導物質的分泌，像是腦內啡、血清素和多巴胺。

## 3. 聽聽瑪丹娜的音樂，大聲地唱，用力地搖擺。

也有研究證實，聽音樂能刺激腦分泌腦內啡。英國曼徹斯特大學最新發現，聽大聲的音樂能活化部份的內耳球囊，它們連接與愉快感覺有關的腦部組織。

## 4. 上街為自己買束花吧。

美國羅特格爾大學在 2001 年的研究，72% 的年長者如果經常收到花長達六個月，會比那些從來沒收到花的人快樂。另一個研究也發現，花束比其他禮物更能帶來喜悅與快樂。

## 5. 找朋友聊聊天。

孤立的人容易鬱悶痛苦，許多專家都建議，發生事情或心情低潮時，一定要有朋友在旁邊。密西根大學的研究則進一步指出，不只是找到支持的力量，還要有歸屬感，要找那種可信任、可依賴的朋友。

## 6. 找隻狗玩玩。

1999 年的兩個研究都證實，寵物能給愛滋病人和老人帶來快樂與安慰。另一個研究也發現，養寵物的人比較不容易得心臟病，這都是因為心情舒緩的緣故。抱抱狗、逗逗牠，都能帶來快樂。

## 心靈補帖：買個花、逗逗狗、笑一笑

我們不是因為快樂而唱歌，而是唱歌使我們快樂。 ——美國哲學家威廉·詹姆士

如果你不開心，唯一能變開心的方法是，開心地坐直身體，並裝成很開心的樣子說話和活動。 ——心理學家約翰·詹姆士

---

## 4 當我覺得——容易擔心憂慮。

我應該這麼做——

### 1. 保持忙碌。

以領導管理與人際溝通聞名於世的卡內基，也曾以《如何停止憂慮·開創人生》一書幫助許多人走出低潮，克服憂慮，其中第一個方法就是保持忙碌。忙碌，使人不再有憂慮的空間，一個人不可能很興奮地做某件事，同時又很煩惱。在工作上保持忙碌，休閒時也可以多安排一些活動，特別是戶外的爬山、運動或打球，讓身體動一動，也讓腦子多想一下的機會都沒有。

## 2.用或然率來排除心中的憂慮。

想想看：「這件事發生的機率究竟有多少？」仔細研究，你會發現，99%所擔心的事從來沒有發生過，很多是來自自己的想像，而非現實。

## 3.接受不可避免的事實。

卡內基建議，如果真是碰到困境或瓶頸，不妨利用以下幾個步驟克服心中的憂慮。先問自己：「最壞的情況是什麼？」分析出最壞情況後，接受它，會立刻產生不一樣的效果，那就是馬上使自己放鬆，得到心中的平靜，此時，才有餘力進一步思考：「我能不能在最壞的情況下做些改善？」因為，一直憂慮下去，永遠想不出好辦法。

## 4.為憂慮訂下「停損點」。

進場從事股票交易的人都知道，最聰明的交易原則是為自己訂一個停損點，當股價跌落到某個點時，就自動賣出，不再損失。卡內基深諳此道，也為自己的煩惱訂下停損點，「我所擔憂的事對我到底有多重要？」、「我所付出的煩惱是否已經超值？」最終目的都是為了求取心靈的寧靜。

## 心靈補帖：跳出來，做點別的

我知道生命中有許多麻煩事，但這些事大多數並沒有發生。——作家馬克吐溫

能解決的事，不必去擔心；不能解決的事，擔心也沒有用。——西藏諺語。

---

## 5 當我覺得——憤怒生氣

我可以這麼做——

### 1.先深呼吸。

「吸-呼」「吸-呼」，把氣吐出來，也把氣緩下來。從一數到十，看看自己要數幾次，才能把氣緩下來。

### 2.區別輕重緩急。

稍微舒緩後，再問自己：「我需要生這個氣嗎？」想想發怒的原因。或是「我有必要這麼生氣嗎？」區別此事對自己的輕重緩急。

### 3.培養同理心。

再想想，「如果我是對方，我會說同樣的話、做同樣的事嗎？」如果會，大可不必這麼氣，試著從對方的角度看事情，試穿別人的鞋子，培養同理心。

### 4.原諒對方。

如果還是怒氣難消，難保平靜。《別為小事抓狂》的作者、也是美國心理諮商專家卡爾森建

議，可試著問自己：「如果這個人今天晚上就死了，我還會不會生氣？」了解人生無常，別太計較，學著原諒對方，更別讓自己帶著怒氣上床睡覺。

## 5. 善待自己。

最後再想想，有必要拿別人的錯來懲罰自己，損害自己的健康嗎？所以，也就別氣了。

### 心靈補帖：緩口氣，試穿別人的鞋

不可含怒到日落。——《聖經》

仇恨的怒火，將燒傷你自己。——莎士比亞。

---

## 6 當我覺得——壓力大，喘不過氣來。

我可以這麼做——

### 1. 暫停一下。

壓力管理大師戴維森在《完全傻瓜手冊——如何紓解壓力》一書中建議辛苦的現代人，在被壓得喘不過氣時，要善用「策略性暫停」。也就是，讓自己有機會做幾個深呼吸、喝杯水、安靜的坐一下，甚至是發呆，讓腦袋空白。

### 2. 想想愉快的事。

在腦袋停下來之後，還要繼續想像愉快的場景或事情。閉上眼睛，回憶過去一次愉快的旅行，像是美麗的溪水，寬廣的步道。或是回味一下小孩的童言童語，另一半的愛意與溫暖。研究發現，愉快的感覺能重新調整內部的生理時鐘，獲得短暫但直接的休息。

### 3. 求助於外。

如果是因為事情常常做不完所帶來的壓力，那麼得考慮去找人幫忙，要記得，自己可不是萬能，不必做一天有 48 小時的超人。找出事情的優先順序，把事情簡化，也都是紓緩壓力的好方法。

### 心靈補帖：暫停一下，想像愉快的畫面

停下來，好好享受這個下午，你可沒有辦法把它打包帶走。——迪拉德

你不必是每天 48 小時的超人。——壓力管理大師戴維森

如果試過以上方法仍不管用，去做個指壓按摩吧。