



## 要趕，不要急

◆ 聖嚴法師

還剩下0.01秒，別急，還來得及。



人生的關卡，可大可小。善於處理的人，舉重若輕；不善於處理的人，舉輕若重。

所謂善於處理，就是能夠掌握當前所遇到的難題與關卡，了解它的嚴重性究竟到了什麼程度？關卡有大、有小。小的關卡根本不用在乎，不必理它。要能夠經得起風吹日曬雨淋，才能彰顯出生命的韌度來。

有一次我遇到一個非常棘手的問題。有一個人天天不斷地打電話給我、親自來找我、甚至用武力威逼我。不過我每天照樣處理每天要處理的事，雖然問題還是擱在那裡，有如芒刺在背上或有沙子在眼裡。

「凡事要趕，不要急。」趕，可以提高工作效率；急，則可能造成麻煩及亂。



背上有芒刺不能拿掉是滿痛苦的事，但是飯還是要吃，覺還是要睡，該做的事還是要做。如何拿掉芒刺，光在那兒想是沒有用的，得趕緊設法找人幫忙才行。★

可是，漫無目標地找人也有問題，可能會手忙腳亂。要找對人，這是非常重要的；找對人，芒刺可拔掉；找錯人，芒刺就拔不掉了，或許還會越陷越深。★

記得我在美國的東初禪寺，有一位義工來幫忙做水泥工，一不小心，一粒沙子掉進他眼睛裡去了。他心想揉一揉眼睛，沙子就會和著淚水跑出來，豈知沙子沒出來，反倒愈嵌愈深。

我知道後趕緊吩咐旁邊的人送他去看眼科醫生，眼科醫生一下子就處理掉了。本來所有的人都慌成一團，急得不知道該怎麼辦？聽了我的意見之後，送他到眼科醫生那兒，不到兩分鐘就處理好了。★

所以凡事先不要著急，找對了人，用對了方法，一定可以安然過關的。

—取材自天下雜誌·聖嚴法師著作《是非要溫柔》—



### 與你談心

你在緊急的時候，是會變得很急躁、慌亂，還是會很冷靜、有條理的處理完每一件事情呢？其實心情的緊張，最容易讓人失去冷靜以及良好的判斷能力，如果我們面對每一件事情都可以保持冷靜的心情，找出問題核心、針對問題加以解決，任何一件事情處理起來都會得心應手。

「凡事要趕，不要急。」趕，可以提高工作效率；急，則可能造成麻煩及亂。



## 學習單

### 一、請仔細閱讀這篇文章，然後回答以下問題

1. 這篇文章裡，作者告訴我們他曾經碰到過什麼樣棘手的問題？
2. 作者如何處理這些問題？
3. 作者告訴我們，怎麼樣才是善於處理事情的方法及態度？

### 二、想一想

1. 在日常生活中及課業上，你有沒有碰到過或聽到別人，因為著急而把事情越弄越糟的經驗，請說出來和大家分享。
2. 想一想，類似的問題，當時的處理方法有沒有需要改進的地方？怎麼做比較好？





### 三、討論

1. 小萱是個認真的女孩，不管做任何事情總是精雕細磨，最後事情雖然做好了，但都弄得很晚才能睡覺或拖延很多時間，媽媽每天一再催促，情況不但沒有改善，還造成親子間的緊張和不愉快。請大家來幫小萱想想，該怎麼改善這種情況呢？
  
2. 小柏是不管大事小事，通通當做沒事的人，功課總是爸媽一催再催才去做，有時該做的沒做完，或是因拖太晚沒時間而草草了之，而這一段時間他也沒有做特別的事，只是看看電視、發呆、到處走來走去而已，和小萱一樣拖得很晚才能睡覺，也一樣發生親子間的不愉快。請你想一想小柏他的問題出在哪裡？他應該怎樣改善這種情形呢？

### 四、實踐（說一說你可以怎麼做）

1. 今日事，今日畢：
  
2. 做事要有效率：
  
3. 要趕，不要急：



家長的話



老師的鼓勵