

誰惹誰生氣

 聖嚴法師

有些人認為自己內心沒有問題，卻又常常生氣，常常難過。我曾問過一個人：「你怎麼會有那麼多的煩惱？」他說：「我自己沒有煩惱，都是別人讓我煩惱。」實際上，是他自己有了問題，才引起人際的問題。

有次我坐在汽車上，車上另有其他四個人在高聲談話。其中一個問我：「師父，我們吵成這樣，真對不起你。」我說：「你們吵你們的，跟我沒什麼關係。」其實，他們吵鬧，我全部聽到了。不過，內容既然是與我無關，聲音便不太重要。後來有一個人跟我講：「有些人怕吵，只要聽到我們吵鬧的聲音，就厭煩生氣。」

看起來，生氣這件事好像是從外面來的一種煩惱，其實，是自己本身的問題。有些人無法壓制怒氣，以為生氣是正常的，可能還會理直氣壯地說：「任誰都會生氣。」所以從來沒有想到要讓自己不生氣，認為不生氣才是難過的事。在這種放任的心理狀態下，會漸漸養成易怒的習性。

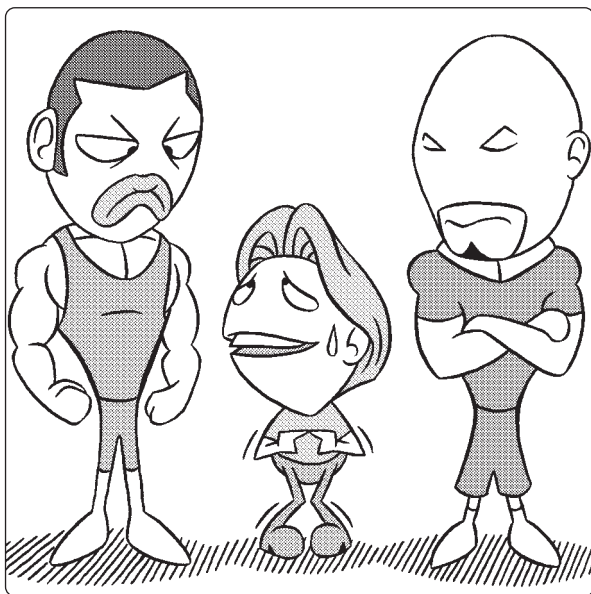
如果不是真正動肝火的生氣，有時還可以視為一種表達方式，可是如果是要對付、征服、壓制別人的想法，則需要反省檢討。

例如同學、朋友間的吵架，一方先吵，如果另一方吵得更兇、聲音更大，往往會鬧到不可收拾的地步。又例如一言不合就把對方打死，甚至只因為瞪了對方一眼就被殺死。這些殺人的人，始料未及會氣憤到動手殺人，他們大多是一時激動就控制不了自己而鑄下大錯。

不過，話說回來，如果修養好，縱然有各種因素會使自己生氣，還是可以用智慧來化解。因為生氣表面上是生別人的氣，好像令別人痛苦，但其實是對自己最不好，自己是最大的輸家。

如果發生事情時，能夠靜下心來聽聽別人的意見，體諒對方究竟是怎麼一回事，這樣就不會肝火上升了。有些時候，我已經預感要生氣了，就像地震前所醞釀的振波，但當我發現內心出現這種振波時，就會先體驗這種振波是否舒服？答案當然是不舒服，既然不舒服，卻仍然繼續生氣的話，豈不是愚蠢啊！

— 節選自法鼓文化，聖嚴法師著作《何必氣炸自己》—



我當和事佬!?……這……恐怕不太適合吧……

蕭言中工作室

與你談心

曾用心體驗過生氣時身心的感覺嗎？有人說「生氣是拿別人的過錯來折磨自己」，你覺得呢？當然，遇到不順心的事要做到完全不生氣不容易，但生氣並不能解決問題，應想想問題的癥結與解決的辦法才是重要。所以，當感覺氣憤的怒火逐漸上升時，試著先想想生氣對自己帶來的傷害與無用，慢慢的氣就會消。多試幾次，你也就不容易生氣了。很困難嗎？試試看就知道！

學習著暫時放下自我，也會有益於身心的健康。
在被煩惱所苦的時候，

學習單

一、想一想

1. 有哪些事情會讓自己生氣？

2. 想想看生氣時的感受怎樣？對自己對別人有什麼影響？

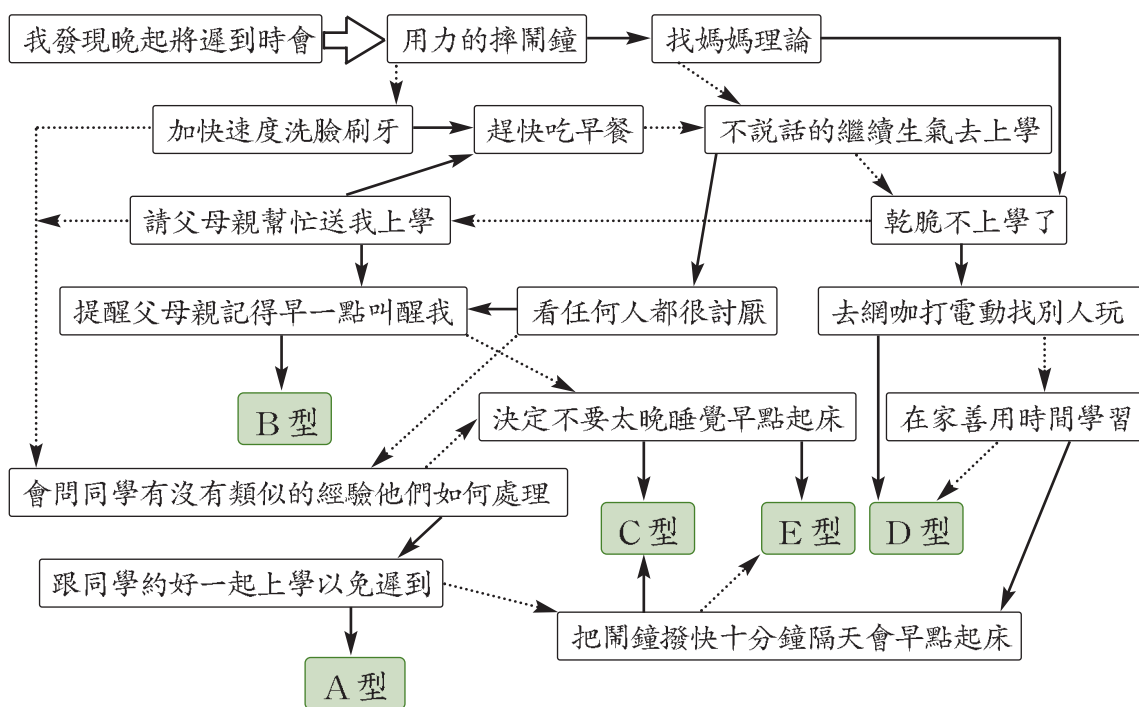
3. 有哪些方法能讓自己不生氣？

二、真好有一個甜美的夢，睡得好飽，好舒服啊。伸一伸懶腰，一看鬧鐘，哇！七點二十分鐘了，我大叫一聲，『媽！為什麼不叫我起床！我睡過頭，上學要遲到了啦！……』

你有沒有這樣的經驗呢？這時候你會怎麼處理？下圖為從遲到 EQ 管理看個性，試試看，你是哪一型人。

是 → 否

起點



A型：有朋友緣，重義氣，屬群體活動型人類，有事情喜歡找朋友幫忙，但也容易受朋友影響。建議你要慎選良友交往，才能相互勉勵成長，不誤入歧途。

B型：仍像長不大的孩子，依賴性較重，遇到問題就需要父母幫忙解決。建議試著從日常生活中學習獨立些，才能使自己身心協調一起長大喔！

C型：個性獨立知反省，很有自己的想法，遇到問題會理性的想辦法解決，只要想做，一定會完成。建議做事要有毅力與恆心，才能事事如願成功。

D型：個性特立獨行，較不易交到知心朋友，遇到困難較容易逃避，做事隨性較無計劃。建議多培養自己的專長，否則小心長大後一無所長，容易成為街頭流浪漢。

E型：做事較為理想化，常有想法卻缺少執行力，屬要求的多做的少之類型。建議你學習把好的構想逐步去做，否則容易成為只會說不會做的人。

家長的話

當孩子生氣的時候，只是外在顯露的情緒表現，妳是否了解孩子在生氣背後所要表達的內在聲音呢？

老師的鼓勵

學習者暫時放下自我，也會有益於身心的健康。

