



掌握情緒——掌握全世界

文／楊聖修



很多年前，美國有一位青年心臟病發作，等待醫生救援；鄰居緊急通知該青年的父親，也打電話請附近診所的醫生前來急救。

當時，焦急不已的父親，剛好車子送廠檢修，情急之下，就拿了一把手槍，走到十字路口，對著紅燈前面一輛汽車的駕駛，大聲吆喝：「你馬上給我下車！．．你閉嘴！再囉嗦就打死你！」

這父親順利地搶了那輛車，加速開回家裡，也見到抱著前胸、在地上翻滾的兒子。

心急如焚的父親，不斷地安慰兒子：「你再忍一下，醫生馬上就來！」

可是，時間五分、十分、二十分．．一直過去，卻沒看見醫生趕來急救。

最後，這父親眼睜睜地看著兒子，在痛苦、掙扎、無助中死去。

當父親抱著兒子身體痛哭失聲時，醫生才帶著急救箱匆匆趕到。

父親對著醫生破口大罵：「你這什麼爛醫生、竟然拖到現在才趕來，你看，因為你的延誤，我兒子．已經死了！」

可是醫生也大聲吼叫回罵——「你剛才在十字路口為什麼拿著槍搶我的車？還威脅我、不准我開口講話，就強行把我的車開走！」



有時，人很容易「衝動、憤怒」，或是「暴跳如雷」；可是，這些負面情緒對我們而言，卻極具「殺傷力」與「破壞力」！

人一衝動，可能釀成無法彌補的傷害；人一憤怒，也可能造成終身無法挽回的遺憾！事實上，衝動、暴怒，是一種「選擇」，也是一種「習慣」！

當我們面對「挫折、被侵犯、或不合理對待時，可以有不同的選擇；有人選擇了「衝動、憤怒」，有人卻選擇了「和緩、冷卻」！

如果我們暴跳如雷、大打出手，很可能因失去理智而「失控」，最後造成令自己「悔恨不已」的局面。

所以，電影「蒙面俠蘇洛」中有一段段劇情

年老的蘇洛嚴格地訓練徒弟武功，一稍有偏差，就甩皮鞭糾正。

年輕氣盛的徒弟沒有多久就被激怒了，火冒三丈地衝向蘇洛，出手打他；可是，老蘇洛輕輕擋住徒弟，淡淡地說一句：「記得，生氣時千萬不要出手！」

是的，「生氣時，千萬不要出手！」同時，「生氣時，也絕不要立刻做決定！」

當我們被激怒時，一定要學習「延緩發怒」，試著讓憤怒「冷下來」！

因為，怒火上升的「最初十秒、二十秒鐘」是最重要的關鍵，一旦我們「忍住了」，怒氣就可以消弭了！

在我被激怒時，我學著告訴自己「他憑什麼讓我不高興？我氣得全身發抖幹嘛？我還有

更多、更重要、更偉大的事要做呢！」

記得，不要把「衝動、生氣、憤怒」視為理所當然，或自我合理化說：「我的個性就是這樣嘛！」

因為，一個脾氣「暴起又暴落」、「喜怒無常」或容易被激怒的人，是比較難成功的！

心得

有一句話說的很好……掌握情緒 - 掌握全世界

人在面對未知領域的空間時，常會起情緒變化……或喜、或怒、或哀、或樂，多變的環境造就多變的人，多變的人也同樣的營造出多變的環境。

當自己對於未知的了解而變成已知時……那種情緒的激盪就會變小。

最高級的情緒管理不是壓抑……而是技巧性的把負面轉換成正面的情緒變化。

長期累積的情緒壓抑……是情緒爆發的前奏。

不要作被情緒控制的人，你才是情緒的主人，願大家都快樂……

(作者任職於東巡局訓練大隊)