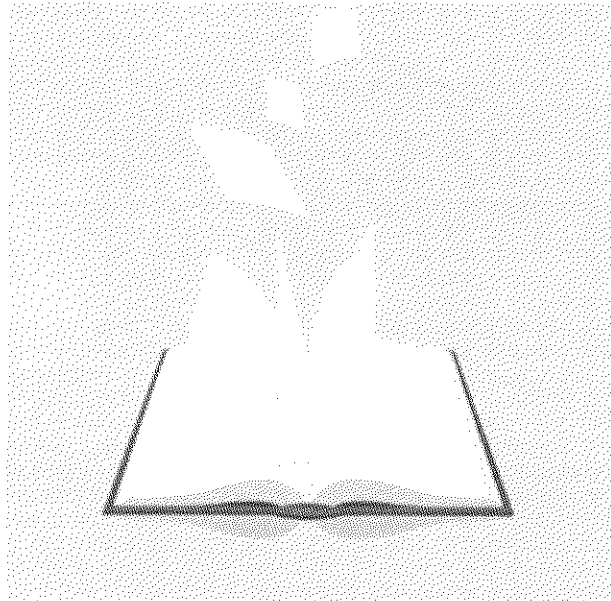


讀書心得

向儒道思想學情緒管理



向儒道思想學情緒管理-讀書心得

儒道家思想是中華民族幾千年來的思想主流，上至為政者治理國家、教育者實踐教育理念、公司行政主管領導風格等下至組成社會之眾生以及經營家庭之信念等無不受其影響。然而現代人每天為生活打拼，工作忙碌得不可開交，加上全球經濟局勢不穩的衝擊、薪水不漲而物價飛漲的經濟壓力，身心壓力與衝擊不在話下。如何在繁忙中空出時間冷靜思考、面對教養孩子的煩惱、生活、工作上的考驗；如何化解種種壓力及煩惱並活出自我？是現代人迫切需要學習與成長的課題。

本書分為上、下卷，共 10 講，上卷以「從行到水窮處到坐看雲起時」為開端，從人生智慧談起，作者指出人生智慧三個問題(要素)：第一為「人」的問題，而人的問題是要把自己活出來。第二為「生」的活動，人本來就是一個生命的活動，亦即產生新的情意、理想、感受、體驗、有新的火花的生命體。第三為「要有智慧，」亦即如何在生活中與他人互動、適當推銷自我等層面之問題以活出智慧人生。人來到世上，無法選擇父母及出生地，接受教育的過程，大都由父母決定；儒家以正向積極的觀點，說明如果有愛，父母就能夠支持我們面對人生困境，老師傳授教育之觀點源自孔子，所以老師可以指引人生

方向；一個賢能之執政者在製造社會動力的同時，應能考量到社會的公平性，進而使人民更有生命之活力。作者也將「究天人之際，通古今之變，成一家之言」，應證現今父子兩代與夫婦兩性關係並給予新的詮釋，更延伸說明兩岸關係的連動性以探討儒道思想與情緒管理的相互關聯。小結：人是群體動物，政治領導者，如何讓人民能夠感受到一分耕耘一分收穫的平等感、幸福感，除了適當行銷政策理念外，必須將以上三問題（要素）適時展現。

中華民族向來敬畏鬼神，在台灣居家方圓附近大小廟宇、神壇林立、近幾年來媽祖遶境文化推展屢締造空前盛況，更可見人民對神明信仰的虔誠，尤其在人生遭遇無法立即解決的困惑時，求神拜佛，祈求神明指引方向進而化解內心不安、祈求心靈慰藉尤甚。屏除無神論者，東西方宗教信仰其實都有一個信仰中心，祂常常是各種形式的「神」，只是各地的儀式不同，目的都是人們的祈望能被實現；因為「天是可靠的」。運用在倫理上，有血緣關係的家人，雖然因各種生活瑣事產生爭執與衝突，但是這種關係是牢靠、無法分離的，彼此為生活共同奮鬥，使得幼有所長、老有所依，都是在為家庭生活更圓滿、穩定；由此讓下一代成長茁壯，代代相傳延續生命。過程中要如何能達到此種看似簡單卻不容易的目標？亦即要讓心出來（就是修養），應該「以心來面對心」，消掉自我優越感，不要用氣來壓迫他人（就

是體貼)。所以只要能透過修養，不出氣而生出心，即是讓愛永遠就是愛，如此大家生活品質才能提升。

「倫理」，在人與人之間相處的關係以儒家用倫理來闡明，可進一步解釋為告知我們倫理之間的關係應該是「唯一」的，只是在與人相處的過程中必須釐清誰是「唯一」之順序後，其他的關係大都能迎刃而解；而不會產生模糊、曖昧不清的問題，個人只要清楚自己的定位與角色，婆媳問題、人際關係、夫妻關係等，不會產生永遠無解的難題。

作者在「自我追尋與超越」中，明白告訴讀者，要相信命，這本來就是生下來可能註定自己的特質，人必須要接受自己，透過學習與經驗，以「禮」的方式和這個社會相處，經過成長中的自我追尋，找到自我。有人可能因此淹沒在複雜的人間，有人獨樹一格，與他人抗衡走出自己的路，結果可能有兩種，一種是被隔離在主流社會之外，另一種則是因而造成個人的大躍進，名揚立萬；因為不認輸、不喜歡被排擠、不喜歡失敗、秉持信念及宗教信仰（神）的力量…，造就了人生不平凡的里程碑。舉例來說，最近讓全世界為之瘋狂的美國職籃（NBA）華裔美籍選手林書豪就是一個最佳的典範。他面對挫折過程的情緒管理在其人生各個階段都可成為良好示範教材。他在世界頂尖學校畢業，然後捨棄攻讀科系為職業，選擇以自己最感興趣的籃球作為

職業生涯，這樣的選擇鮮少存在於主流的價值觀尤其東方社會；再者以黃種人的身材、體格、體力想在美國職籃界闖蕩成名的機會微乎其微，但是他堅持信念以及對籃球的熱愛，不斷精進自己的籃球專業與技能，在不斷的競賽取得佳績以等待一次又一次的表現機會，終究讓其能力有所發揮，改變了即將面臨潰敗的球隊，更造就不斷讓人驚艷的球技，率領球隊節節勝利！理所當然的他要感謝信仰所給予的力量，但是這樣的根基是來自於自己堅定的意念，以及家人的全力支持。此外他的父母也要排除傳統華人社會「高學歷怎麼能去打籃球？籃球能當飯吃？…」等種種迷思，讓其適性發展，實在不容易。

追尋自我必須合乎天理與倫理常規，儒家一向強調要天人合一，作者表示孔子的不斷期許能夠規範與主體的自由合一，是因為法律、規範是他自己訂定的。如果是我們自己的立法，就不會感覺到不自在的壓力，所以在完成自我的追尋、自我超越時，就不會感到外在的壓力，因為那是我們自己所要的，是源自於自覺的。所以民主化運動有它存在的價值，讓每個人都能做自己的主人，讓他自己立法、再守法。只要自己的心靜下來、暫時去除責任、分別心…等有形與無形的壓力，眼前處處是美景，人之所以到國外旅遊時，常會覺得當地景色美麗，捨不得返國，就是因為大多數人認為出國就是紓解壓力的方法，只要一離開台灣本島，處處是美景，殊不知是因壓力減輕了，責任暫

時卸下了，無事一身輕，只要心情放鬆，哪裏不美呢？

作者指出以平常心看待人際間的互動，要有點黏又不會太黏的EQ管理哲學，其實並不簡單，中華民族向來強調家族情感的連結，造就了父母親放不開、凡事孩子優先考慮、盡所能為孩子好、害怕孩子受苦、造就許許多多只會製造問題、無法承擔責任、逃避責任、父母收拾善後的孩子，最近新聞炒得沸沸揚揚的「葉少爺」事件就是最佳寫照，追根究底父母是最大的始作俑者。父母能期待已成年仍整日無所事事、更不知道對自己的未來負責任、又期待年老後子孫都能反哺孝順長輩，而沒有經歷人生挑戰的孩子，猶如溫室的花朵能禁得起風吹日曬嗎？作者認為大家必須要好好了解什麼是「平常心」，它是「有心」又「無心」，必須要「天道」才作得到的境界。想要有道行，就要好好閱讀經典；讀了經典以後，才能像天道、佛陀、基督教般「既有心又無心」。「平」並不是平凡，而是把自己的心放平、放的「無」：所以一定要忘掉自己的辛苦，不然會變成兒女的壓力。最典型的就，很多父母喜歡「故意」辛苦給兒女看，更嚴重的是外表需「難看」，看到父母的蓬頭垢面，都是因為子女才會如此辛苦…，好像越辛苦，越能證明「媽媽」、「老師」，其實那是「苦行僧」。人為什麼要選擇當苦行僧？應該要作自在的人。

煩惱的根源在於比較，心中要時時表達感謝之意，更應該讓自己

活得自在，至於表現是否好壞，不需透過與他人比較高下，其實只要對得起自己的良心，生活自在些又何妨？

作者提及檢視自己生活價值觀，是為自己生活？為子女而活？應該找出為什麼而活的意義，若只是呆板的日復一日，根本不清楚生活的目標，會因為階段性任務完成（例如：退休、兒女自組家庭、離家工作…），人生頓失方向與目標。因此必須主動讓自己有學習的機會，透過團體學習、激盪彼此的生命力，才能在過程中展現自己生命的價值，找到生活的意義及目標，心靈不致於空虛，活出快活人生。

作者指出，「認命」不是停滯不前，認為自己一生就只能發揮至此，重要的是「認命」，來知道自己不足的地方，成為追求自我成長的動力。人生有太多是我們無法預測及想像的境遇，若膚淺的認命，反而容易增加自己許多困擾，總會認為生活不快樂，處處是極限；反之，若是知命而造就自己學習的機會，不但生活處處是驚喜，更讓參與其中的人能夠體會到生命的精彩，樂於分享自己，更懂得知福惜福、更珍惜自己得來不易的幸福；兩者相較之下，生命長度一樣，深度及廣度卻天差地遠，完全操之在己。

國外一本譯作「秘密」，相信不少人聽過或看過，其中探討的「吸引力法則」特別強調正向思考及心念的重要性。當一個人願意將正向的想法、意念置入生活中，並時時刻刻與生活融合在一起，屏除負面

想法，就能夠實現(正向意念)的結果機會。作者以自身經驗為例，從小到大歷經許多次人生大考經驗例如聯考、執照考、研究所入學考試等等，過程中適當的準備是必然的，考試前內心不斷的告訴自己一定可以過關的強烈意念及想法，果然能夠實現心理想要的結果，考試結果大多隨自己的想法實踐。心態的轉變很重要，當我們遭遇到與自己期待不符合的情境，應該藉此從新檢視自己的腳步與目標，適度調整計畫，正向反應與思考，摒棄抱怨、自怨自艾？才能往目標前進。

現代社會生活忙碌，上班族下班後所剩與家人及自己的私人時間幾乎沒有多少，甚至有人忙到回家只能看到小孩睡覺的樣子，連最基本的親子時間都喪失，為了養家、也只能迫於形式與無奈。但想想人生的價值只在工作嗎？獲得自我肯定的途徑只能透過工作嗎？覺得自己活在世界上的功能只能貢獻在工作上嗎？其實不然！年輕時候或是單身階段，也許還有一些憧憬與欲望，希望自己能有所成長，成為工作上被肯定的菁英，然而，人生每一個階段都有其應負的責任，例如求學階段在追求同儕關係，成績的超越是身為學生共同的目標，出了社會找到理想工作，應該有工作成就感的滿足，直到找到人生另一半，親密關係的建立，生兒育女的責任加重，此時不再只有外在的工作成就與人際關係；家庭生活的營造、身心健康的維持、關懷家中長輩…，重要性並不低於工作。試想，人一生工作時間有限，總

有退休的年紀，總不能到了退休後再來培養親子關係、家人關係、身心健康，人生各階段只要時間一過，就無法再重來，人生的遺憾往往是在生命流逝中產生：子欲養而親不待的事件一再發生、夫妻關係因為長期缺乏經營變得冷淡、親子關係因不善經營而生疏甚至反目成仇。人最後總會回歸家庭生活，人生的價值觀務必及早確立，才不致於產生遺憾而後悔莫及。

常常我們會問，生活夠忙了，沒時間運動、沒時間去玩、沒時間回家，作者指出「坐忘」，就是將生活作息的順序適當做好分配，就是該工作時就工作，該運動時就去運動、運動完再讀書，不要為自己找藉口，很多事情往往因沒有適當計畫、安排與執行而錯過。

中華民族向來注重讀書，古代進京趕考一試成名而光宗耀祖，讀書是窮苦人家改善境遇的最佳途徑，也是唯一希望。前總統陳水扁先生家境清寒，發憤圖強取得律師資格，改變了自己的命運與人生。作者一再強調，要認命但是不要因此自怨自艾，條件不如別人，就更應該積極爭取機會去學習、去磨練、去成長，許多高學歷者失業率愈高，原因之一可能是自視甚高，不懂得謙卑學習，總認為環境應該配合他，但是每位成功者背後的故事，除非繼承家族企業，大多是承受了許多不為人知的辛苦，才能造就現在成功的企業。可惜的是許多人只喜歡看表面，風光一世；企業經營者不也是超時工作、體力耗盡的在

與競爭激烈市場奮戰？職場上能夠出類拔萃的人，不全是那些高學歷的背景，許多一步一腳印、努力不懈、積極付出不求回報的人，才是值得學習效法的對象。

新聞媒體常常報導因情傷而失去生命的事件，令閱聽大眾深覺惋惜不已，總覺得為什麼如此想不開，放不下，也許是因為年少不懂事，還不會分辨人生的意義與價值，否則人的一生中有太多事情要經歷了，感情雖然短時間內會讓當事者重心轉移，但至少不至於連生命都賠進去，若自己的價值在於必須依賴外人的掌聲，自我價值的認定就失去平衡，很容易因一時情緒使然造成終身遺憾。作者希望讀者能清楚釐清，人生的意義是自己去定義的，不是意義本身給予的。我們要過什麼樣的生活是自己決定的，每個人有權力活出自己、選擇人生方向，交朋友、與誰生活，這也是一種老莊的本意。

在第八講中，作者提出「救生原理」頗值得令人再三咀嚼；它呼應了前面有點黏又不會太黏的人際關係，那叫「玄」。老師要忘掉自己是老師，才不會太愛學生；父母要忘掉自己是父母，才不會太溺愛子女。價值中立是一種重要的準則，以客觀的角度看待人事物，雖然不體貼、不溫暖，卻能降低「愛」造成的負擔。現代社會太過物質取向，很多人喜歡以名牌建立個人的身分地位，但除此之外並無其他值得讚賞之處。父母親給予小孩太多物質，導致小孩不知珍惜、不知得

來不易，這樣的愛形式上很充裕，卻是孩子負擔不起的；一但價值觀確立，可能是偏差的，只換來無止盡的惡性循環。台灣人喜歡算命，從出生到往生都有命可算，作者提醒：命產生了，要去運轉它，否則整日待在家中，即使是有古代皇帝般的命格也是枉然。人因為無法掌控天，人際之間因緣分相遇，佛家說「隨緣」，是要我們能夠不要強求太多，緣份使人們聯繫許多種人際關係、職業性向，有人會覺得緣分有好有壞，好的緣分讓人捨不得離開它，討厭這種關係的，恨不得躲得遠遠的；呼應作者之言，因為緣分終究會過去，我們只能隨者時間走，每個人有自己獨特的氣質，仰慕者被吸引了，透過後天的修養而產生的「分」，讓我們能夠改運，結果有很多形式，例如由單身變成已婚身分、因為夠積極從默默無名到一鳴驚人；修養可以是做善事、改心念，由自己決定。

最後，作者談到兩岸關係應以相同的根源來談，但是以台灣目前的政治局勢而言，恐怕並不是人人認同。但撇開政黨的觀點，其實即在闡明相同的語言、中華民族的文化背景，在歷史看來全都是一家人，現今文化產業是兩岸互動的主軸，就是因為有共通的文化起源，無困難的溝通工具-語言，儒家思想的情緒管理，在多部經典中早已貫通整合，所以在書中提醒我們，除商業、各領域的競爭不可免的情況下，對彼此的包容力應該適時放在彼此互動的場域中，古代聖賢的

指引，早應奉為主臬，衝突難免，但是我們仍要將經典中的重要價值觀傳承下去，不論是作為經營家庭關係的典範，亦是施政者重要的價值觀，與西方文明相較之下，我們特別顯得無比幸運，源遠流長的千年文化傳統，是無法被取代的。正因為亞洲人口增加，華人世界的崛起，現在許多西方文化紛紛探索中華文化之際，不正也是給我們一個重新檢視、學習、運用的大好時機？

本書以哲學的觀點、口語化的方式闡述儒家思想，作者能夠將其融入到情緒管理，讀完本書後讓筆者從新檢視自己生活目標，經常想起人生智慧、追尋自我、坦然面對心中煩惱與不安，化解人生困境、調適自我心境，改變待人接物方法，期望藉由漸漸的改變獲得自我情緒管理的方法，讓自己成為可靠又可愛的人。