



第 2 版

莊耀輝 © 編著

情緒管理

Emotion Management



第 2 版

莊耀輝 © 編著

情緒管理

Emotion Management

國家圖書館出版品預行編目資料

情緒管理 / 莊耀輝編著. -
第二版. -- 新北市 : 新文京開發, 2011.07
面 ; 公分
ISBN 978-986-236-491-8(平裝)

1.情緒管理

176.52

100013086

情緒管理(第二版)

(書號 : E191e2)

編著者	莊耀輝
出版者	新文京開發出版股份有限公司
地址	新北市中和區中山路二段 362 號 8 樓 (9 樓)
電話	(02) 2244-8188 (代表號)
F A X	(02) 2244-8189
郵撥	1958730-2
初版	西元 2005 年 1 月 30 日
第二版	西元 2011 年 7 月 25 日

有著作權 不准翻印

建議售價 : 360 元

法律顧問 : 蕭雄淋律師

ISBN 978-986-236-491-8

二版序

人生很少是一帆風順，生活本身就不斷有各種挑戰，以及無可避免的競爭、壓力與煩惱的出現，想要活得快樂、有意義，就得多了解自己與別人，並有效調理好心情，做情緒的主人，確保生命品質，過精采人生。

尤其年輕人的壓力、苦悶與煩憂也多，人生歷練不足，對人對事的看法仍多生澀，情緒反應往往不是很適切，難免帶給自己與他人很多困擾。

月有陰晴圓缺，人有悲歡離合，情緒的起伏變化，也是如此。情緒乍看下好像是來無影，去無蹤，但人生際遇的起伏，經歷的酸甜苦辣感受，卻是點滴在心頭，一點也不含糊，甚至令人苦惱不堪，痛不欲生。

處順境時，意氣飛揚，很平常，但處逆境時，能否保持一定的涵養，不怨天，不尤人，不頹喪如喪家犬，惶惶不可終日，輕易認為自己別無選擇，毫無退路，已無希望，甚至做出既損人，又不利己的拙劣反應、愚蠢行為，便看每個人的智慧與修養。道理易懂，但事不關己時，講些不關痛癢的風涼話也不難，但真正遇到橫逆時，是否能適切反應，圓滿解決問題，則又是另一回事。

我們無法改變別人對我們的態度，但我們卻可以改變自己對待自己的心情。不管處在人生什麼階段，或什麼場合，情緒總是每個人每天直接要面對的重要課題，情緒管理得當與否，直接關係著心情的愉悅與生活品質的好壞。情緒管理只要有心，便可學習有效的調理心情，獲得滿意的人生。

本書不希望你快速翻閱過去，太容易得到的東西便不易體會珍惜，而須細細品味，得到真實的啟發與受用，讓生活更喜悅與精采。

莊耀輝

序

一個人若是心情好，則意興風發，看什麼事情都很順眼，反之亦然，因為果，果為因，容易產生情緒的良性循環。但心情若處於低潮，則便很容易顯得無精打采，對什麼事情都提不起勁，小則影響睡眠品質、食慾口味、人際關係和諧、工作與學習績效，乃至健康良窳，重則容易暴躁、憤怒、生氣、多疑、猜忌、悔恨，跟人起爭執或衝突，甚且做出傷害自己或他人的事情，同樣也容易造成惡性循環。情緒可說是每個人每天時時刻刻都要面對的事，變化無窮，捉摸不定。情緒好壞，直接關係到一個人生活品質好壞，情緒影響人甚大，如何減少負面情緒的衝擊、宰制，培養些較為冷靜穩定的個性，實為人生切身的重要課題。

一個人情緒好壞，當然跟每個人修養、設身處地的環境，與每天所面對的人事物有密不可分的關係，殆無疑義。處在順境時，得意洋洋；處逆境時，則可能惶惶不可終日，這些都是人之常情。然即使處在相同的處境，面對相同的一件事情，每個人的反應，卻可能很不一樣，例如受到不白之冤時，有的人可能會大而化之，有的人則可能梗梗於懷，老是放不下心。可見除了特定環境與人事物的因素外，每個人的涵養深厚程度與處理情緒的巧拙，必定是有所不同，這便很值得留意、探討與學習。有了這樣的認知，便不致輕率的把個人情緒低潮或困擾，完全歸咎於外在因素的作弄，以致忽略了內在因素隨風起浪的可能，遂失掉了自我認知與自我調適的寶貴機會，這便很可惜。

心情好，人生是亮麗的；心情差，人生是暗淡的。面對快速變遷的環境，快節奏的生活步調，每個人身心承受的壓力與負擔都很大，若沒有一些情緒有效的卓越處理對策與技巧，便可能淪為情緒的奴隸，任憑不可捉摸的情緒擺布，嚴重影響生活品質。若能多瞭解自己，多點自我覺知，曉

得怎樣有效調伏自己種種無明煩惱習氣，減少怨惱嗔恨，增加喜樂氣氛，便比較容易勝任愉快的當自己情緒的主人，過滿意自在的人生。

本書對於正面良好情緒的培養尤多所著墨，不管你多忙碌、多煩惱、多不開心，甚至多難過，本書提供一些減輕壓力，放鬆自己，適當運動，拉筋伸展，深呼吸，靜坐等方法，相信只要平心靜氣，定下心來試著做，定能給你帶來許多意想不到的朝氣與活力，活出亮麗多采的人生。

【謝辭】

首先要感謝文京出版社具有豐富實戰經驗團隊的支持與鼓勵，尤其是洪副理成賀兄一再的耳提面命與督促，提供許多撰寫、編排上的寶貴意見，以及編輯林逸杰君的細心策劃、編排、貢獻寶貴意見與潤飾等，才使本書得以順利完成問世。

更感謝一路關心、照顧我的師長、朋友、家人，及所有曾經選修過我所開授的「情緒管理」課程之學生，他們讓我有機會認真蒐集相關的訊息，研究、思考這切身的人生重要課題，怎樣每天活得快樂自在些，無憂無慮過生活，也使自己更加會注意自己的起心動念，學習怎樣減輕壓力、紓解鬱悶、消除煩憂、活得喜悅自在，更有機會學習、成長，成為情緒管理的最大獲益者。

作者簡介

莊耀輝教授公費留英，著有「達賴喇嘛：我是個平凡僧人(1997)」、「快樂自在：達賴喇嘛的生活智慧(2000)」、「生命教育與管理(2001)」、「心靈甘露(2003)」、「三百六十五天的心靈旅程：來自喜馬拉雅山的智慧語錄(2005)」、「創意思考」等書。

本書作者學術獎勵與榮譽事項

1989 蒙藏委員會西藏抗暴三十週年紀念徵文佳作獎

1994 法鼓山博士論文獎，獎金新台幣十萬元

1997.4 達賴喇嘛：我是個平凡僧人一書被南方朔先生在聯合報為文稱係當時國內唯一不是翻譯的有關達賴喇的著作

1997.6.23 中央日報心靈改革徵文比賽優勝獎

1997.7 台南禪學會心靈徵文比賽優勝獎

1997 獲得國科會專案研究補助（英國佛教發展現況之研究，計畫編號：NSC85-2411-H-130-002）

1997 達賴喇嘛：我是個平凡僧人，係國內研究達賴喇嘛的第一本非翻譯著作

2000 獲得國科會專案研究補助（環境問題全球化下的印刷出版業的因應研究，計畫編號：NSC89-2745-P-343-002）

2000-2002 大同商專任職期間舉辦過四次生命教育管理研討會，出版四本論文集

2001.9.13 獲得教育部通過申請技專院校發展重點特色暨提昇教學品質計畫，成立「雲嘉地區技職學校生命教育於管理資源整合中心」，補助新台幣一千萬元

2002.2 獲得教育部補助網路教學課程，在中正大學開授「佛學與人生」

2002、2003、2004 連續三年獲得蒙藏委員會專案補助開授「西藏文化」課程

2003.11 出版心靈甘露一書，承蒙達賴喇嘛賜序。本書首開國內以中英文對照，探討有關心靈修養類的第一本書

2005.3 三百六十五心靈旅程：來自喜馬拉雅山的智慧語錄，本書由台灣麥克出版，在義大利印製

2009 著「創意思考」一書，新文京出版

2011.8 於上海2011國際社會科學研討會發表「甘地斷食研究」

PART 1 導 論

單元一	EQ與情緒管理的重要性	4
一、EQ的重要性		4
二、情緒管理的重要性		5
情緒診療室—如心所現，自相倒影：別人便是我們自己的 一面鏡子.....		8
單元二	負面情緒的由來	11
情緒診療室—老病死生誰替得，酸甜苦辣自承擔		14
情緒診療室—活得下去就好—活在當下的智慧		17
單元三	培養良好情緒的技巧與方法	20
情緒診療室—身心的調理.....		26
單元四	人生苦樂的由來與享受美好人生應有的知見 ...	30
一、人生的目的		30
二、苦樂的感受在個人		31
三、活出自己最是輕鬆愉快		32
四、繫心一處，無事不辨.....		39
情緒診療室—清貧生活		40

✧ PART 2 心靈改革與情緒管理

單元五	淺談心靈改革.....	50
	一、治絲愈縈的亂因.....	51
	二、心靈改造的途徑.....	52
	情緒診療室－啟發心靈的書籍是終身最好的良伴	55
單元六	傾聽心靈的聲音	59
	情緒診療室－回歸自然，回歸心靈	66
	情緒診療室－讓慈悲大愛超越迷執煩惱，擁抱一切有情	68
單元七	反省是進德修業的初基.....	71
	一、怨怒牢騷惹人嫌.....	71
	二、為何要反省	73
	三、反省什麼.....	74
	四、怎樣反省.....	76
	情緒診療室－談前途－及時做好人生最重要的準備.....	78

目 錄

PART 3 有效的情緒管理

單元八 放輕鬆	84
情緒診療室－珍惜善緣，培養良好人際關係	90
情緒診療室－「簡單最好」(simple Is the Best)	98
單元九 深呼吸與運動	108
一、深呼吸	108
二、有氧運動、韻律運動能舒緩身心壓力，消除緊張疲勞	109
情緒診療室－你有沒有時間呼吸？	112
單元十 遠離煩惱是非	116
一、珍愛自己	116
二、無憂無慮，歡喜心過生活	117
三、快樂是自己的選擇	119
四、人生真正需要的並不多，簡單生活最吉祥	120
五、命好不如習慣好，培養良好的生活作息習慣	122
六、態度決定人生的高度—要當情緒的主人，不要當情緒 的奴隸	124
情緒診療室－重建溫馨的家庭倫理關係	126
單元十一 快樂自在的追尋	133
一、何謂「快樂自在」	135
二、快樂自在的重要性	141
三、不快樂的原因	143
四、快樂自在的法門	146
五、快樂的追尋	150
情緒診療室－惜福	158

※ PART 4 禪與情緒管理

單元十二	禪與自我管理	172
一、何謂禪		173
二、禪的妙用與重要		176
三、現代人何以需要禪		178
四、自我管理的重要		180
五、禪的自我管理		182
六、享受孤獨靜寂之美(Enjoy the Bea and Serenity)		183
情緒診療室－認真生活即是美		193
單元十三	禪與情緒調理之研究	195
一、情緒的由來		196
二、負面情緒的負累		198
三、情緒調理的重要		200
四、禪的妙用與情緒調理的關係		201
五、禪的情緒調理方法		202
情緒診療室－盤點幸福，不要盤點不幸		205
單元十四	慈悲心與和諧人際關係之建立	207
一、慈悲心的要義		208
二、和諧人際關係的重要		211
三、怨憎會苦的由來		214
四、慈悲心與和諧人際關係的維繫		216
五、和諧人際關係之建立		218
情緒診療室－慈悲生活的智慧		229

目

錄

單元十五	由尊嚴死亡談生命管理.....	231
一、尊嚴死亡的意義.....		233
二、「尊嚴死亡」的重要.....		235
三、如何尊嚴死亡.....		239
四、死的啓示與生命管理.....		245
五、死亡的超越.....		247
情緒診療室－談生大女生自殺事件.....		251
結 論.....		254
參考書目.....		258

• **MEMO** •

PART 1 導 論

「當你跟人相處時，要記得你並不是在跟一個理性的人打交道，而是在跟情緒的動物打交道。」戴爾·卡奈基

(When dealing with people, remember you are not dealing with creatures of logic, but creatures of emotion.- Dale Carnegie)

過去學校或家庭都特別注重小孩成績好壞，較少注意孩子性向、興趣與能力，甚至情緒需求與反應，天真地認為成績好，便什麼都沒問題，更是將來事業、家庭、人生幸福快樂成功與否的保證。事實證明，這種想法偏執與膚淺，因為有不少成績好的，卻經不起小挫折，而輕易走上絕路的。因此，分數不是美好人生的一切，情緒智商也很重要，甚至是一個人快樂成功不可或缺的元素。

情緒管理與自我成長

第四章 情緒管理

人生在世，不管在任何階段，求學階段、工作成長，甚或是婚姻生活，或多或少都會遇到挫折、不如意的事情，因而產生負面情緒，此時情緒智商就十分的重要；在面對負面情緒的時候，首先我們要先了解負面情緒的來由，接著再針對其原因加以運用良好的情緒技巧及方法來面對它、處理它，再放下它，進而活出自己，悠遊人世間，無入而不自得。

人生在世，不管在任何階段，求學階段、工作成長，甚或是婚姻生活，或多或少都會遇到挫折、不如意的事情，因而產生負面情緒，此時情緒智商就十分的重要；在面對負面情緒的時候，首先我們要先了解負面情緒的來由，接著再針對其原因加以運用良好的情緒技巧及方法來面對它、處理它，再放下它，進而活出自己，悠遊人世間，無入而不自得。

1

EQ 與情緒管理的重要性

「惹惱你的人，便已征服你。」—肯尼

(He who angers you conquers you. – Elizabeth Kenny)



一、EQ的重要性

「當你氣惱一分鐘時，你便失掉六十秒的快樂時光。」

(For every minute you are angry, you lose sixty seconds of happiness.)

EQ的重要性顯現在生活的各個層面上，心情好壞固然是個人主觀認定，但卻影響一個人身心健康、人際關係，甚至學習成效及工作表現。試想一個情緒容易激動的人，輕易表現衝動的失控行為，便很容易破壞人際關係的和諧；如果與身邊的人不能融洽相處，當然不太可能活得快樂。相反地，若能敏銳地察覺自己及他人的情緒，坦誠面對自己的負面感受，同理對方的感受，不任意抱怨、批評，並且將生活中的困境視為合理的挑戰，有堅定的信念去完成艱鉅的任務，對人對事做出適切的反應，就容易與他人保持良好的關係，比較容易得到他人的樂意幫助，這樣一來，許多事情都能迎刃而解。以工作為例，相信很多人都明白工作是否順利圓滿，往往不是由一個人能力強弱決定的，而是你能不能打開心扉傾聽同事或上司的不同意見，能不能將個人的好惡、利益與工作區分開來，保持一種較為超越的立場與心境，將人際衝突的阻力化為助力，化危機為轉機，化絆腳石為奠腳石，才是成敗的關鍵。