



情緒與心境

一個人的「情緒」和「心境」，會影響自己的未來！一個「動不動就發怒」的人，表示幼稚得「還無法駕馭自己」。人在憤怒時，必須克制情緒，「不慌不亂，有條不紊」理出一條路來。

一天，我打完羽球，穿著T恤、短褲、要回辦公室；途中經過一理髮店，想到自己一頭長髮該剪了，就走進二樓理髮店。一男士熱誠地招呼我，並說他是店長。好吧，就給男店長剪髮好了，看看他手藝如何？剛打完球，累了又不想說話，我靜靜地看著前面的鏡子。後來店長問我：「先生，你結婚了嗎？」我點點頭回應。店長又說：「那太好了，我告訴你一個故事好不好？」我又微笑地點頭。

最近看到美國有個醫藥發明家，他說，他小時候很喜歡喝牛奶；有一次他打開冰箱，用右手去拿大罐牛奶，結果沒拿穩，手一鬆，就把整罐牛奶打翻了。」這店長一邊幫我剪頭髮，一邊說道：當時，這小孩嚇呆了。縮在牆角，因為牛奶灑滿廚房的地上，媽媽可能會臭罵他。可是，當媽媽走過來看到時，卻說：哇，我從來沒有看過如此壯觀牛奶海洋，好漂亮！」這小孩聽媽媽這麼一講，突然就不害怕了。

這時，媽媽又對小孩子說：「你好厲害哦，媽咪長這麼大，都沒有看過這麼漂亮的牛奶海洋耶，你願不願意和媽媽一起把牛奶打掃乾淨？」後來，媽媽就拿著抹布、清水等用具，帶著兒子一起把廚房打掃一遍，整個廚房也變得乾淨無比，這時，媽媽又把兒子先前打翻的塑膠牛奶罐，裝滿了水，放進冰箱，然後再教他，怎麼拿才不會打翻？ - 必須用雙手一起拿，牛奶才不會鬆掉，才不會打翻。

我很驚訝，故事中，美國小孩的媽媽不是單單自己擦拭，而是叫小孩和她「一起收拾」、「一起承擔」自己不小心做錯的事；而且，還把牛奶重新裝滿水，再教小孩怎麼拿，才不會「再次出錯」！

正因為這樣，這小孩，後來就「不怕做錯事」，也有信心和勇氣不斷地嚐試、實驗；儘管有時還是會出錯，但他都學習用「心平氣和」的心來看待，並勇敢地「自我承擔」所做的一切。

心理學家說：「當一個錯誤已經發生、覆水難收時，你發再大的脾氣，也於事無補，大聲責罵小孩，也只是使小孩更害怕、更恐懼而已；而且，憤怒，可會造成更多的錯誤喲！

但在生活中，當錯誤已是既成的事實時，就必須勇敢面對、勇敢承擔；

歇斯底里地發脾氣，不僅使別人遭殃，受害最大的更是自己」。

事實上，一個人的「情緒」和「心境」，會影響自己的未來！一個「動不動就發怒」的人，表示幼稚得「還無法駕馭自己」。人在憤怒時，必須克制情緒，不慌亂，有條不紊理出一條路來。「情緒」是可以學習的，在覆水難收時，可以如本文中的媽媽一樣，用「正面思考」的方式，和顏悅色地教導孩子、處理事物。

假如我們天天用心經營自己、學習掌握自我情緒，

有一天，一定會有令人驚喜的自我新發現」

我的火氣變小了、我不輕易動怒了、我的修養進步了！

本文摘錄自「網路親職文章」