《人間世》

0504

理直氣「和」

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.182～184	無	**1 生氣真的很不好**	1.1 情緒失控容易鑄成大錯 1.2 傷人更傷己
		2 和氣生財	2.1「財」包括物質上及精神上的財產 2.2 要隨時保持理直氣和的習慣
		3.控制情緒的方法	3.1 情緒需要用智慧來化解，用修養來消融 3.2 面對生氣，要學會「反觀自照」

0504 理直氣「和」

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.182	無	1 生氣真的很不好	1.1 情緒失控容易鑄成大錯 1.2 傷人更傷己

1 生氣真的很不好

1.1 情緒失控容易鑄成大錯

1.1.1 許多社會事件，都是由於當事人的情緒失控而造成

1.1.2 每個人生氣方式不同，結果是自害害人，也造成社會的不安

1.2 傷人更傷己

1.2.1 生氣時，血液快速往腦部衝，危害身體健康

1.2.2 情緒失控，出現非理性言語、粗暴的肢體動作

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.183～184	無	2 和氣生財	2.1「財」包括物質上及精神上的財產 2.2 要隨時保持理直氣和的習慣

2 和氣生財

2.1「財」，包括物質上及精神上的財產

2.1.1 常常生氣、情緒失控，不僅賠上身體的健康，精神的損失更多

2.2 要隨時保持理直氣和的習慣

2.1.2 若是相信「理直氣壯」，就會有生不完的氣

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P.183～184	無	**3.控制情緒的方法**	3.1 情緒需要用智慧來化解，用修養來消融 3.2 面對生氣，要學會「反觀自照」

3.控制情緒的方法

3.1 情緒需要用智慧來化解，用修養來消融

3.1.1 聖嚴師父自身的例子

3.1.1.1 遇到弟子做錯事，或見到他人犯了很嚴重的錯誤時，也會有生氣的感覺出現

3.1.1.2 但不會生氣到讓自己痛苦，更不會讓對方感受到師父情緒失控

3.1.2 如果在生氣前已有預兆

3.1.2.1 佛教徒可以念「阿彌陀佛」或「觀世音菩薩」尋求心情的平靜

3.1.2.2 非佛教徒或一般人，可以調節自己的呼吸來緩和情緒

3.1.3 如果是突然控制不住而生氣動怒

3.1.3.1 馬上想到和自己有衝突的對方，一定也有他的原因，轉而以慈悲心看待他，向他說對不起

3.1.3.2 不論對方是妻子、丈夫、孩子、朋友、工作夥伴等，都應該道歉

3.1.3.3 一位媽媽自覺自制，適時向孩子道歉，而化解衝突和對立的例子

3.2 面對生氣，要學會「反觀自照」

3.2.1 照自己的心念，問自己為什麼要生氣？

3.2.2 常常照這面反省的鏡子，就會發現，根本不用生氣

3.2.3 天下根本沒有事－沒有大事，沒有小事，更沒有需要生氣的事

討論題目

1. 生氣到底有多不好？
2. 「理直氣壯」好嗎？為什麼？
3. 一旦生氣該怎麼辦？
4. 如何「反觀自照」自己的情緒？請分享您個人的經驗。