《人間世》

0506

如何不生氣

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.188～190	無	**1 現代人強調 EQ--情緒管理**	1.1 偽裝和善的人，比無法控制脾氣的人還危險 1.2 人心直口快、情緒不穩定的人，也需要做情緒管理
		2 如何做好情緒管理	2.1 學習化解負面的情緒 2.2 觀念的轉變 2.3 方法的練習

0506 如何不生氣

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.188～189	無	1 現代人強調 EQ--情緒管理	1.1 偽裝和善的人，比無法控制脾氣的人還危險 1.2 心直口快、情緒不穩定的人，也需要做情緒管理

1 現代人強調 EQ--情緒管理

1.1 偽裝和善的人，比無法控制脾氣的人還危險

1.1.1 有人外表平靜，內心卻充滿矛盾衝突

1.1.2 有人在公開場合脾氣很好，回到家就將內心的怨怒完全發洩出來

1.1.3 有人可以將惡意邪念隱藏多年，一旦得逞就原形畢露

1.1.4 偽裝壓抑私欲的人，煩惱比較多

1.2 心直口快、情緒不穩定的人，也需要做情緒管理

1.2.1 這些人不適合擔任教育、關懷、公共服務，以及各項領導工作

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.189～190	無	2 如何做好情緒管理	2.1 學習化解負面的情緒 2.2 觀念的轉變 2.3 方法的練習

2 如何做好情緒管理

2.1 學習化解負面的情緒

2.1.1 情緒穩定並非壓抑情緒

2.1.2 現代社會變化快速，競爭激烈，每個人都應該學習化解負面情緒

2.2 觀念的轉變

2.2.1 逆境現前時告訴自己，善於用兵的人不輕易動怒

2.2.2 發脾氣不能解決問題

2.2.2.1 如果錯在對方，應對他生起憐憫心

2.2.2.2 如果錯在自己，應該馬上改過

2.3 方法的練習

2.3.1 發覺自己生氣時，把注意力轉移到呼吸上

2.3.1.1 欣賞呼吸的感覺，體驗呼吸的進與出

2.3.1.2 告訴自己，只要還有一口呼吸，就是享有完整的生命，何苦生氣

2.3.3 生氣之時，可以到戶外散散步、看看窗外的風光、觀賞周遭人事物

2.3.3.1 每幅畫面或動或靜，各有其故事，很快氣就消了

2.3.4 藉猛喝酒、猛抽菸、睡悶覺來躲避情緒，不是解決生氣的好辦法

2.3.4.1 醒來之後，痛苦的情緒很容易復發

討論題目

1. 有的人外表平靜，有的人心直口快，他們的 EQ 夠高嗎？為什麼？
2. 生氣時，可以練習用怎樣的觀念說服自己不生氣？
3. 生氣時，可以輔以何種方法讓自己不生氣？
4. 壓抑情緒可以讓情緒穩定嗎？請分享自己的經驗。