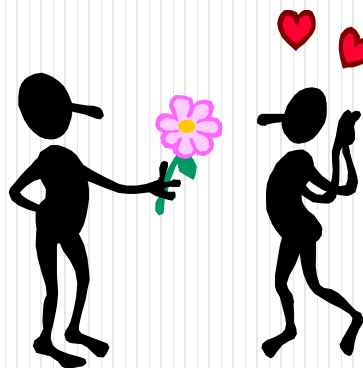
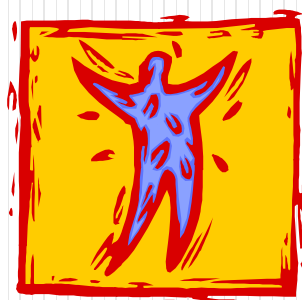


EQ情緒智慧研習會

高明智老師
2019年11月17日



AUDIO RENAISSANCE

THE *NEW YORK TIMES* BESTSELLING BOOK
THAT REDEFINES WHAT IT MEANS TO BE SMART

Emotional Intelligence



*Why it can
matter more
than IQ*

Daniel Goleman, Ph.D.



老師簡介



高明智
Jack Kao

總經理
奈普敦學習顧問

學歷：台灣大學政治系公共行政組畢業(1982)

政治大學公共行政研究所碩士畢業(1984)

經歷：長江人力資源研究發展中心總經理

管理雜誌、突破雜誌、總經理兼總編輯

宏碁電腦、台安電機、東元電機人力資源主管

空大面授講師

(管理哲學、人力資源管理、政府與企業、研究方法)

職訓局企業人力資源發展輔導團顧問

中央大學人力資源管理研究所企業導師

榮譽：東元電機榮獲國家品質獎(1995)

經濟部及工業總會績優人力培訓獎

(1992/台安電機，1994/東元電機)

APEC人力資源專案小組傑出教育訓練模式獎

(1995/加拿大)

著作：我國行政機關辦公室自動化發展政策之研究(1984)

飛天的能力(1995)，專家變贏家(2000)，心旅(2007)

我的心經(2008)，態度對了就對了(2018)

樂趣：研究人與組織發展，立志做一個教育工作者

從事管理與教學工作30年

授課經驗超過300家公司組織

訓練目標

- 掌握情緒疏導技巧，提高人際互動與溝通的滿意度。
- 透過討論與自覺，找出情緒能力盲點，建立好觀念。
- 了解情緒成為自己的主人，展現工作上的自信自尊。



課程大綱

- 單元1 ：掌握情緒能力，認識情緒智慧
- 單元2 ：EQ測驗與自覺，修正自己的觀念
- 單元3 ：做自己的主人，向佛陀學EQ



單元1：掌握情緒能力，認識情緒智慧

- 情緒能力與情緒智慧
- 了解情緒能力的核心精神
- 情緒能力的五大管理
- 情緒能力的五個適當
- 學習情緒流的疏導



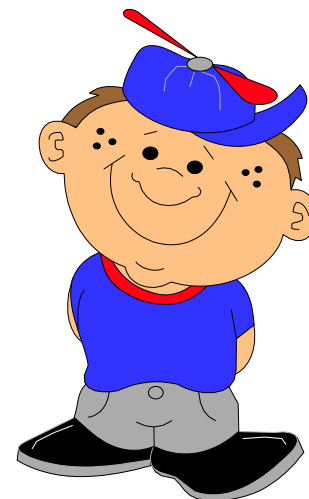
EQ的正名 EC, EI

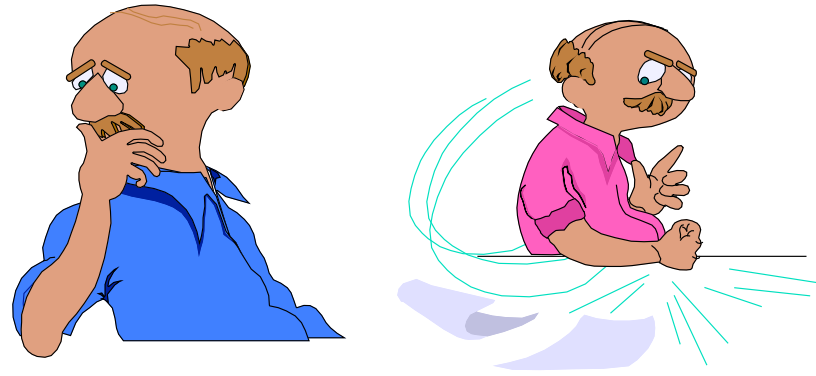
- 情緒智商 Emotional Quotient
- 情緒能力 Emotional Competence
- 情緒智慧 Emotional Intelligence



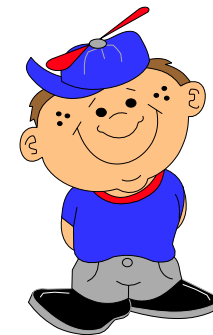
EQ的核心精神與五個適當

- 每個人都有情緒（**這是很自然的**）
- 情緒流是需要**疏導的**
- 適當的**時間**
- 適當的**地點**
- 適當的**對象**
- 適當的**方式**
- 表達你適當的**情緒**



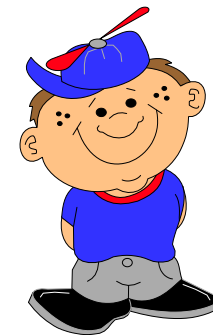


- 任何人都會生氣，這沒什麼難的，但要能適時、適地的、以適當的方式、對適當的對象、恰如其份的生氣就難上加難。
- ~亞里斯多德~尼可馬亥倫理學



EQ的核心精神與五個適當

- 每個人都有情緒（**這是很自然的**）
- 情緒流是需要**疏導的**（**情緒如流水**）
- 適當的**時間**
- 適當的**地點**
- 適當的**對象**
- 適當的**方式**
- 表達你適當的**情緒**



EQ的核心精神與五個適當

- 每個人都有情緒（**這是很自然的**）
- 情緒流是需要**疏導的**（情緒如流水）
- 適當的**時間**（提早、當下、稍後）
- 適當的**地點**（公、私、家）
- 適當的**對象**（本人、主管、朋友、親人）
- 適當的**方式**（面對面、寫信、電話、禮物）
- 表達你適當的**情緒**（淡定、加重）

EQ的五項管理

1. 認識自身的情緒(自我意識)
2. 妥善管理情緒(自我管理)
3. 自我激勵(樂觀正向)
4. 認知他人的情緒(同理心)
5. 人際關係的管理(社交技能)

EQ的五項管理



真實例子(加油站工讀生)

- 工讀生:加什麼油?
- 顧客:柴油加滿
- 工讀生(將油箱蓋打開垂下在旁邊)
- 顧客:蓋子上有個孔，可以固定(自己將蓋子放好)
- 工讀生(抽出加油槍時不小心將油滴在車身)
- 顧客:請把油擦一下
- 工讀生(本想拿抹布，後來用手套把油擦掉)
- 工讀生(面無表情，把發票拿給顧客，沒有說謝謝)
- 顧客……

好EQ 真實例子(加油站工讀生)

- 工讀生：**請問**加什麼油？**(有活力的聲音)**
- 顧客：柴油加滿
- 工讀生(將油箱蓋打開垂下在旁邊)
- 顧客：蓋子上有個孔，可以固定(自己將蓋子放好)
- 工讀生：**謝謝你教我，下次我就會了。(有回應，疏導情緒)**
- 工讀生(抽出加油槍時不小心將油滴在車身)
- 顧客：請把油擦一下
- 工讀生：**對不起**，(拿抹布油擦掉)，**請問這樣可以嗎？(真心誠意)**
- 顧客：**非常好，你是我見過最棒的工讀生。**

EQ的五項管理

1. 認識自身的情緒（自覺、知道自己的情绪、長處、短處）
2. 妥善管理情緒（疏導、包容、寬恕、希望、信心、自律、負責、耐心、大愛）
3. 自我激勵（樂觀積極、心寬念純、知足、毅力、勇氣、自愛、正向思考）
4. 認知他人的情緒（了解、善解、慈悲、同理心、關心他人）
5. 人際關係的管理（禮貌、真誠、感恩、尊重、愛、友善、樂於助人、利他付出）

EQ的五項管理

包容的湖泊，
大愛的海洋

1. 認識自身的情緒（自覺、知道自己的情绪、長處、短處）
2. 妥善管理情緒（疏導、包容、寬恕、希望、信心、自律、負責、耐心、大愛）
3. 自我激勵（樂觀積極、心寬念純、知足、毅力、勇氣、自愛、正向思考）
4. 認知他人的情緒（了解、善解、慈悲、同理心、關心他人）
5. 人際關係的管理（禮貌、真誠、感恩、尊重、愛、友善、樂於助人、利他付出）

情緒的疏導(淨化、安定.....)

- 寬恕：對於別人的錯誤引起的情緒
- 不要拿別人的錯誤來懲罰自己
- 懺悔：對於自己的錯誤引起的情緒
- 懺悔即清淨
- 大愛就是愛自己也愛別人

關於EQ

- EQ是一種態度(Attitude)
- EQ是一種能力，是可以學習的。
- EQ是一種智慧，是需要修練的。
- EQ的修練與佛家的戒定慧很有關係，能培養慈悲喜捨的心是一種高度的EQ



哇，好漂亮的牛奶海洋哦！

- 我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．．．．」
- 「當時，這小孩子嚇呆了．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，好漂亮哦．」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．．．你願不願意幫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．才不會打翻在地上．．」

心得分享

- 媽媽的信念，感受？ EQ？

-

-

-

- 你的心得感想與應用？

-

-

-

愛的四要素



- 了解
- 關懷
- 尊重
- 責任

--佛洛姆

- 自律
- 專注
- 耐心
- 關心

實踐愛的四要素

EQ自我檢核-1(個人篇)

- 1. 通常你會注意到自己的感覺，以及造成這些感覺的原因嗎？
- 2. 你能夠經常對人對事保持知足、感恩、善解、包容的態度嗎？
- 3. 你善於管理負面情緒嗎？（例如，感到沮喪或壓力時，能夠很快恢復。）
- 4. 通常你會注意到跟自己互動的人的感覺嗎？你了解他們看事情的角度嗎？
- 5. 你經常主動地關懷他人，善於與人結好人緣，能夠建立自己的影響力嗎？

EQ自我檢核-2(主管篇)

- 1. 開會或溝通討論時，我會察覺那些與我意見不同的人或事對我造成的情緒與影響。
- 2. 團隊的績效有好有壞，我能夠坦然接受，我會自我管理，當一個給團隊帶來壞消息的烏鴉，也會當一個給團隊報喜的喜鵲。
- 3. 遇到困境時，我不會鑽牛角尖，或過度堅持己見，我覺得山不轉路轉，柳暗花明又一村。
- 4. 我有耐心傾聽他人說話，不輕易打斷他們的發言，直接我真正了解對方的感受與想法。
- 5. 我善於說服，以及有效地使用自己的影響力，多數的時候，部屬都能接受。

E Q的五項管理

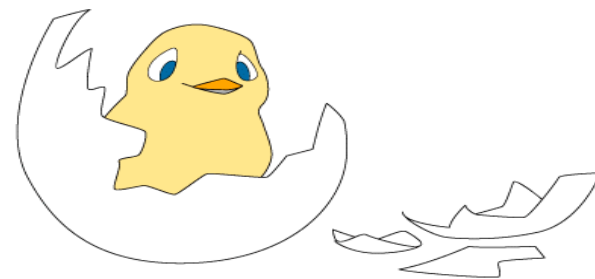
1. 認識自身的情緒(自我意識)
2. 妥善管理情緒(自我管理)
3. 自我激勵(樂觀正向)
4. 認知他人的情緒(同理心)
5. 人際關係的管理(社交技能)

單元2：EQ 測驗與自覺，修正自己的觀念

- EQ能力盤點
- EQ能力的案例探討
- EQ能力的深入與內化
- 你的情緒電腦程式如何回應
- 情緒能力的修練(情境與選擇)

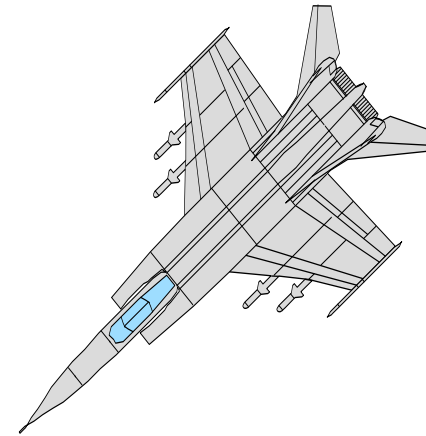
以EQ測驗作為學習的情境題

- 請務必根據自己最可能做出的真實反應回答！自做聰明地猜測答案是不明智的作法，誠實地面對自己吧！
- 截至目前為止，還未有類似IQ測驗可用來衡量人的EQ~情緒智商的工具誕生，然而EQ卻可藉由人在不同情境中的真實反應而加以衡量。回答下列的10個問題，將有助於您瞭解自己的EQ，提升自己的情緒智慧。



坐飛機時遇上猛烈的亂流，機身左右搖擺得很厲害，此時你會？

- A. 繼續閱讀雜誌或書刊，或繼續看電影，對亂流不太在意。
- B. 密切注意有無任何緊急狀況發生，注意空姐動向，並閱讀緊急應變卡片。
- C. 上述A和B都有一些。
- D. 不太確定，從沒注意過。



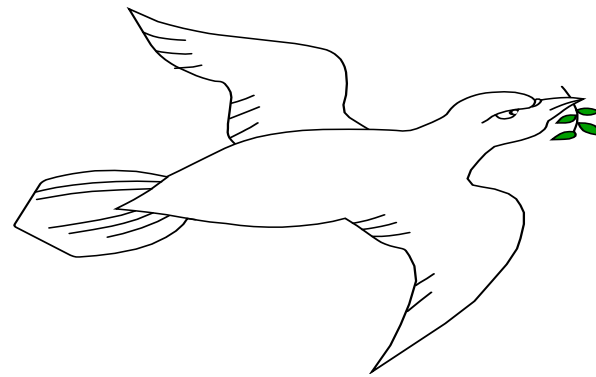
心得



A=20 B=20 C=20 D=0

●D

表示你缺乏察覺到本身處在壓力下時的
習慣反應。



你被指派帶領一個工作團隊，必須為一個棘手的工作問題想出創造性的解決之道，這時你會如何做哪？

- A. 為有效運用時間，先定出議程，並分配每一項目所需的討論時間。
- B. 讓你的團隊成員花時間認識彼此，增進瞭解。
- C. 開始一一詢問每一個人對於問題有無立即的解決之道。
- D. 以腦力激盪的方法，鼓勵大家想到什麼就說什麼，不論想法有多瘋狂。

心得















A=0 B=20 C=0 D=0

●B

當團隊成員彼此間的默契，和諧，信任程度高度融合時，團隊的創造力將會達到顛峰，此時團隊的所有成員將會很自在地貢獻心力。

公司開會討論時，你和你的夥伴因事起爭執，情況演變成彼此大聲互罵。兩個人在氣頭上開始彼此攻擊，然而卻非真心想那麼做，這時該怎麼辦？

- A. 休息 20 分鐘後再繼續討論。
- B. 停止爭論。不論你的夥伴說些什麼，就是保持緘默。
- C. 表達自己的歉意，同時要求你的夥伴也向你道歉。
- D. 暫且安靜整理一下思緒，然後盡可能清楚地說出你對此事的看法。

心得















A=20 B=0 C=0 D=0

- 至少需休息 20—30 分鐘，才能安撫被激起的憤怒。否則若讓憤怒延續存在，可能會影響你的判斷，並且開始人身攻擊。冷靜之後，比較能讓彼此有充分討論空間。

陷入衝突的武士

- 有兩位武士不約而同的走入森林裡
 - 第一位武士在樹下看到金色的盾牌
 - 第二位武士在同一棵樹下看到了銀色的盾牌
 - 金盾牌銀盾牌 兩個人為此爭吵不休
 - 氣得兩人拔出劍來準備一決勝負
 - 兩人整整撕殺了幾天都分不出勝負
 - 當兩人累得坐在地上喘息時才發現
 - 盾牌的正面是金色反面是銀色
 - 原來這是一個雙面盾牌
-
- 一個堅持己見者將會失去通融性

你是經理(店長)，你正努力使組織內的成員能夠相互尊重不同的族群，卻聽到有人正在開某個族群的玩笑，此時你會？

- A. 算了！畢竟只是一個笑話
- B. 把說笑話的人叫到辦公室裡斥責一番
- C. 當場說明這種笑話不適合在公開場所講，且這是一種不恰當的行為
- D. 要求說笑話的人參加訓練課程，學習尊重不同的族群。

心得















A=0 B=0 C=20 D=0

●C

要有效創造一個族群融合的環境，是要在公共場合中公開明白的表示，組織的規範並不容許這樣的行為及言辭。不用試著改變別人的偏見（那太困難了！），從行為加以制止即可。

有一天你正要將重要貨品送到客戶那兒。那時正好風雨交加。客戶曾告訴你，可以把車停在大樓的後面卸貨，所以你就將車停在劃黃線的卸貨區。此時，一個大樓警衛衝過來大吼說：「喂！你不准停在這裡！」，你會怎麼做呢？

- A. 我行我素，不理會警衛的無理，繼續卸貨。
- B. 苦苦哀求，向警衛說我很不願意在這種天氣中把車停在半公里外，再辛苦地運送這堆貨品，希望他特別恩准。
- C. 先放下手中的貨物，以誠懇的口氣說：「你們公司的主管告訴我，如果只要暫停幾分鐘的話，就可以利用這裡卸貨。不過，也可能是我自己搞錯了，畢竟這裡是你管理的。請你告訴我該怎麼辦，我可以照你的意思做。」
- D. 據理力爭，立刻反駁，強調我們已經報備過，也得到主管人員的允許。

心得

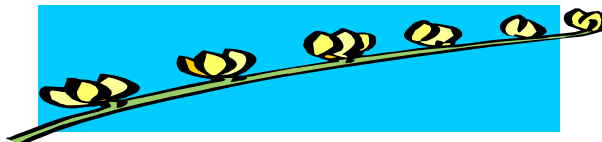


你的情緒 “電腦程式” 如何回應

- 程式1. 我要按我的感覺行動
- 程式2. 你要按我的感覺行事
- 程式3. 我忍不住有這樣的感覺，但我卻不要有那樣的
思想與行動

你的情緒的“電腦程式”如何回應

- 程式1. 我要按我的感覺行動
 - 沒邏輯，情緒化 先Win後Lose
- 程式2. 你要按我的感覺行事
 - 得理不饒人 先Win後Lose
- 程式3. 我忍不住有這樣的感覺，但我卻不要有那樣的
思想與行動
 - 符合EQ(心寬念純，理直氣和) Win-Win



不同情緒方程式，不同結果

程式1

沒Logic

先Win後Lose

程式2

得理不饒人

先Win後Lose

程式3

符合EQ

製造Win-Win

理直氣要和

敬人者人恆敬之



你帶一群四歲的小朋友到公園去玩，其中的一位小朋友因沒有人要和她一起玩而開始大哭，此時你會？

- A. 置身事外， 讓小朋友們自行處理
- B. 與她談話， 並幫助她想辦法和其他小朋友一起玩
- C. 溫柔地安慰她不要再哭了
- D. 分散其注意力到其它好玩的事情上，使她不再哭泣

心得



A=0 B=20 C=0 D=0



- B

EQ高的父母親會在孩子感覺沮喪的時候，扮演情緒的教師，讓孩子了解沮喪的緣由，心中的感受，以及應變之道。

假設你是一名大學生，希望某科目期中考成績為A，然而卻發現只拿了個C，此時你會？

- A. 擬出明確的改善計劃，並決心貫徹執行
- B. 有決心未來會做的更好
- C. 告訴自己這科成績不算什麼，轉而專心於其它成績較高的科目上
- D. 去找教授理論，要求更高的成績

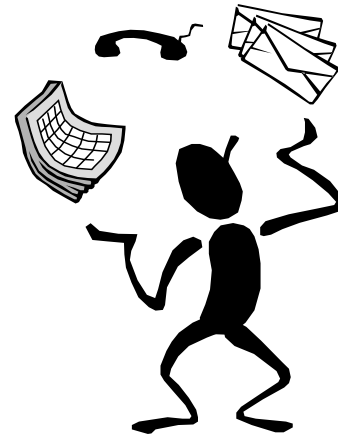
心得



A=20 B=0 C=0 D=0

● A

透過自我激勵，能夠為自己擬定計劃，克服困難及挫折，並堅持到底。



想像你是一個賣保險的業務員，透過一通又一通的電話尋找潛在顧客。已經連續 15 個顧客掛你電話，你的心情相當沮喪，陷入谷底，怎麼辦？

- A. 今天就這樣算了吧... 希望明天運氣會更好。
- B. 評估自己電話銷售的技巧，看是那兒出了問題，造成自己的銷售力不佳。
- C. 下次電話銷售換點新花招，並且反覆不斷地打電話
- D. 考慮其他的工作

心得



A=0 B=0 C=20 D=0

●C

樂觀乃EQ的判斷指標之一，可幫助人將困難視為一種學習，並可讓人堅毅不撓，嘗試新方法，而不隨便放棄，自責或喪氣。

你的朋友正在氣頭上，因為剛才有一輛車很危險地切過他的車子，此時你會？

- A. 告訴他算了吧！好在沒發生任何事，沒什麼大不了的....
- B. 放他最喜歡的錄音帶，設法轉移他的注意力
- C. 跟他一起責怪那個惡司機，表示友情的支持
- D. 告訴他這種事你也曾碰過，而且那時你也向他現在一樣生氣，但後來你才知道那個司機是要趕往醫院的急診室。

心得















A=0 B=5 C=5 D=20

- 對憤怒的處理方式及如何使之冷靜，代表你是否能夠有效地幫助憤怒者脫離生氣的情緒，是否能以同理心了解其感受及看法，並且幫他找出一個溫和處理此事的方法。

多年以來你一直有一個夢想，要重拾兒時學過的樂器。現在因興趣之故，你終於準備開始練習了。你想要最有效地運用你的時間，你會怎麼做呢？

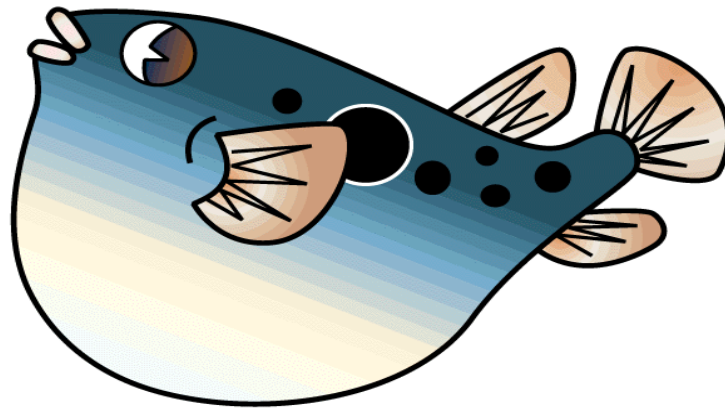
- A. 嚴格要求自己每天苦練。
- B. 每次挑選可增進一點能力的樂曲練習。
- C. 當心情適合時才練習。
- D. 挑選那些超出能力許多，但卻可透過苦練達成的樂曲練習。

心得



A=0 B=20 C=0 D=0

- 給自己適度的挑戰，會慢慢培養出一種愉快的學習狀態，使自己的學習效果達到極致。



高EQ的人有的12項特點

- 1. 他們總是不慌不忙
- 2. 他們不會拒絕新的體驗、新的點子、新的人
- 3. 他們不會「只」想到自己
- 4. 他們不會怨天尤人
- 5. 他們不會忽視自己內心的聲音
- 6. 他們不會緘默不語或突然爆發
- 7. 他們不會忘記平衡
- 8. 他們拒絕被負面情緒控制
- 9. 他們不讓別人左右自己情緒
- 10. 他們不會讓陷入「理智 vs 情感」的糾結裡
- 11. 他們總是說請、謝謝、對不起，不會對人冷漠
- 12. 他們感恩與尊重每個人，不會自以為是

單元3：做自己的主人，向佛陀學EQ

- EQ的源頭，認識你的情緒中樞
- 自我修養，建立好的態度
- 學習面對自己的情緒
- 向佛陀學習情緒智慧
- 如何處理他人不合理的要求
- 使你的個性受人喜歡的五原則



神經科學解釋：為什麼情緒**迅猛**而**草率**？

- 案例1 看見毒蛇(遇到地震等)→逃跑
- 案例2 看見落水者(危急者)→

神經科學解釋：為什麼情緒**迅猛**而**草率**？

- 案例1 看見毒蛇(遇到地震等)→逃跑
- 案例2 看見落水者(危急者)→
 - →救援(奮不顧身)
 - →發愣(驚慌失措)

丘腦

丘腦→杏仁核 <快>

VS

丘腦→新皮層→杏仁核

<慢>

杏仁核

視覺皮層

「戰鬥或逃跑」反應，心跳加快

丘腦

初念淺

丘腦→杏仁核 <快>

VS

丘腦→新皮層→杏仁核

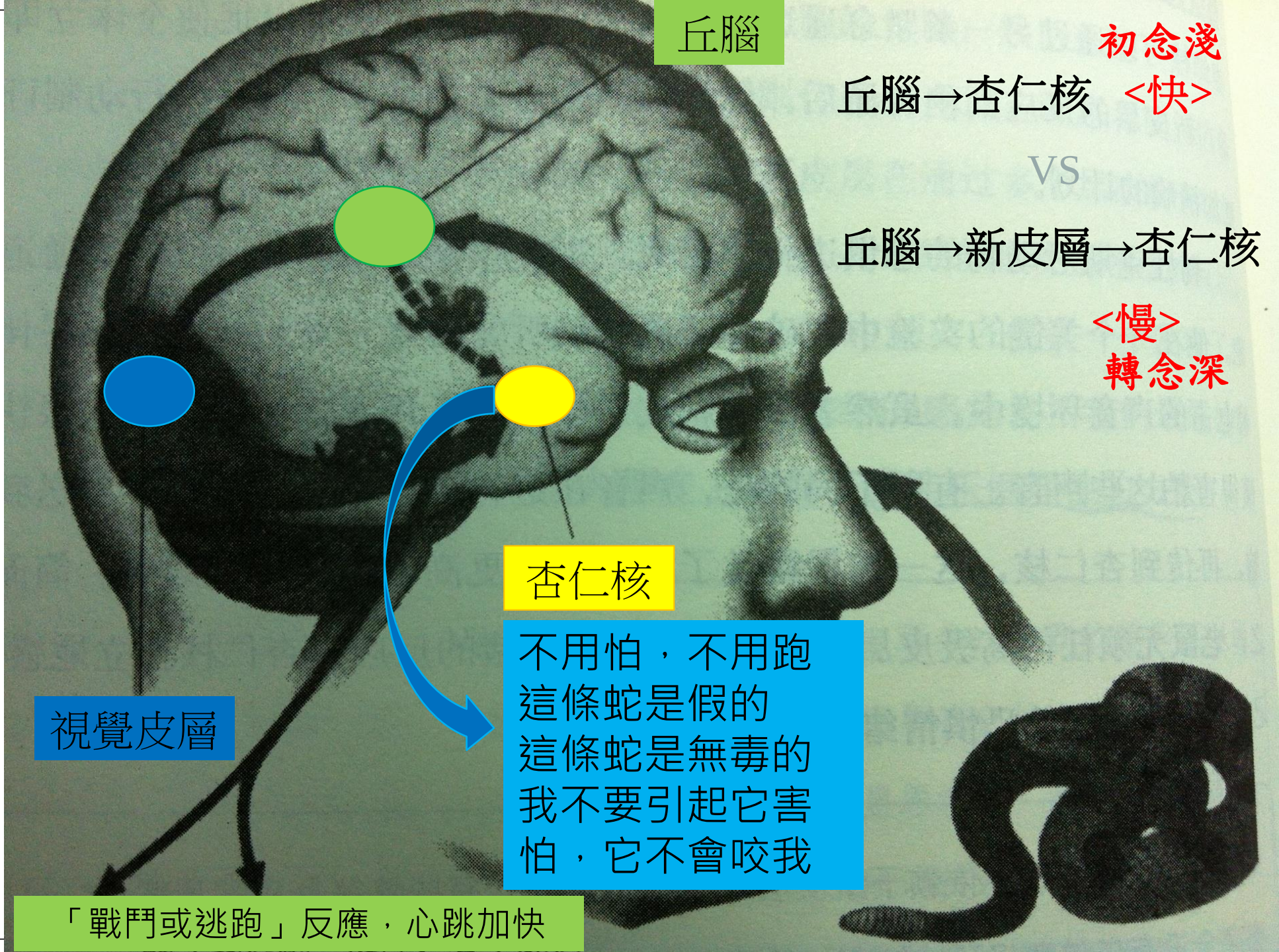
<慢>
轉念深

杏仁核

不用怕，不用跑
這條蛇是假的
這條蛇是無毒的
我不要引起它害怕，它不會咬我

視覺皮層

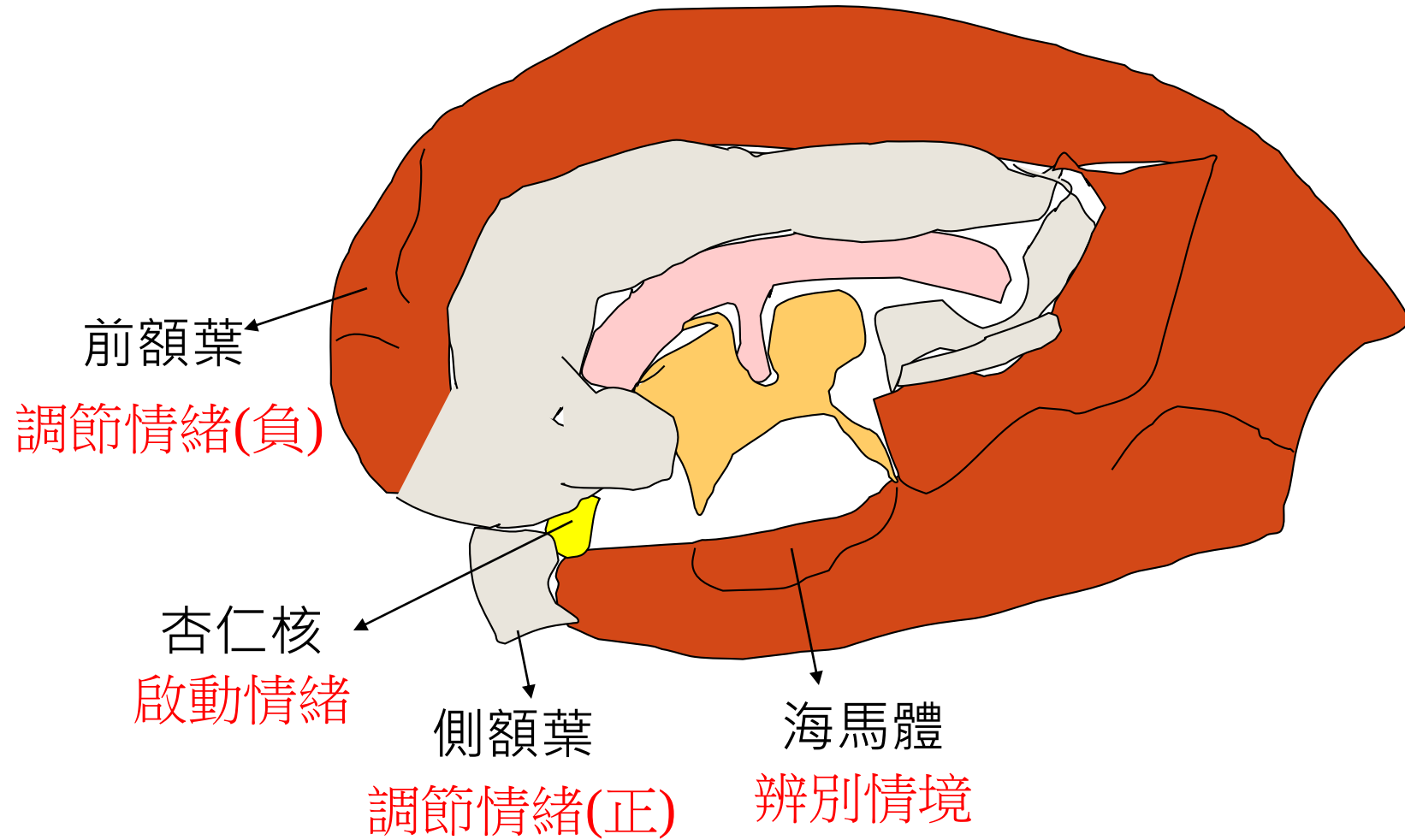
「戰鬥或逃跑」反應，心跳加快



大腦的三個結構(本能—情緒—理性)

- 腦幹(丘腦)： 我們 “爬行動物” 的大腦， 負責呼吸和心率等。
 - 邊緣系統/杏仁核： 我們 “哺乳動物” 的大腦， 參與情緒和記憶。
 - 皮質(皮層)： 我們 “人類” 的大腦， 負責思考和自我調節。
- 

認識你的大腦(情緒中樞) (本圖眼在左側)

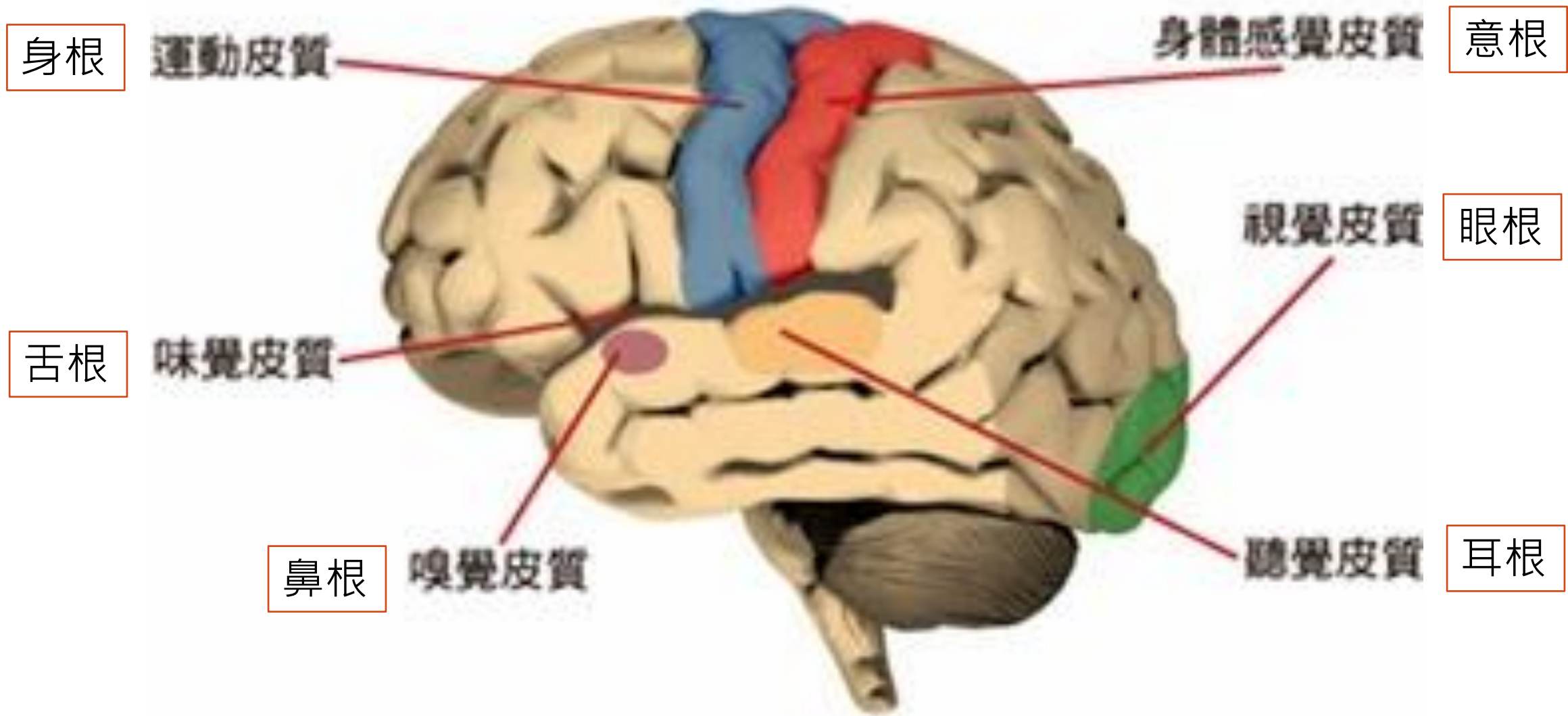


嗅腦

- 嗅腦在一億五千萬年前爬行動物統治地球的時候就已經形成，是嗅神經通入部份，大腦皮質最早形成的地方。**嗅腦在低等動物中很發達**，我們仍然可以在現代的兩棲爬及行類動物的腦表看見。而人類的**嗅腦**則自數萬年以至數十萬年前開始**逐漸退化萎縮**，並被日漸發達的**大腦皮層**覆蓋。
- 嗅腦 (olfactory brain) 包括嗅球、嗅束、嗅葉。而哺乳類的梨狀葉 (olfactory cortex)、**杏仁體** (amygdala)、**海馬體** (hippocampus)、下丘腦 (hypothalamus)，與腦下垂體等神經**邊緣系統**都與嗅腦有關。(大腦圖示)
- 它們控制著**動物最原始的行為**—**憤怒與恐懼、欲望與饑餓、進攻與撤退**等。例如**海馬體**與形成長期記憶及空間感有關、**杏仁核**負責情緒記憶。而杏仁核功能或生理異常，也與情緒病及性格障礙有關連。
- 由於**嗅覺**在腦中和**自律神經**有很大的關連，而**香氣**能透過改變腦內啡及血清素等內分泌與神經傳導物的作用，達到安定或提振情緒的目的。我們聞到舒服的氣味，心情會變得平和、輕鬆；聞到刺激不舒服的氣味，則會變得焦慮不安。

激情中樞(掌管情緒的中樞神經與反應)

- 低級（迅速反應）：杏仁核&海馬體→嗅腦→喚起皮層&新皮層
- 這是人類的本能反應
- 高級（糾正反應）：前額葉皮層
- 這是人類的修練反應



激情中樞各部位的功能

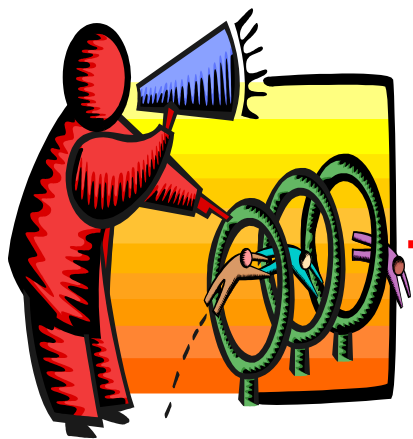
- **海馬體**：記憶事實(辨別情境)→蛇的形狀與危險程度
- **杏仁核**：記憶情緒(啟動情緒)→提醒你它可能是具有危險的，要提高警覺
- 應激狀態下，**神經遞質**(傳導物質)從大腦迅速傳遞到位於腎臟上方的腎上腺，促使其分泌**腎上腺素**和**去甲狀腺素**，這些激素遍佈全身，主導集體為應急狀況做好準備。

外部刺激情緒的信號有兩種傳導

- 杏仁核是情緒哨兵，控制整個大腦。感官（耳朵、眼睛）收到的信號可以通過兩條通道傳到杏仁核：
- 一條是通過大腦的丘腦傳遞到杏仁核，前段是一束較大神經元。
- 另外一條是通過丘腦傳遞到新皮層，也就是思考腦，然後再傳遞到杏仁核。
- 丘腦下方是一束較小的神經元，載有不完整資訊，所以傳遞的速度比較快，比來自新皮層的資訊先來到杏仁核，激發提醒人並在接受全部信號之前做出反應。

人們處理情緒的三種基本方式

方式	被情緒吞沒	茫然接受	自我修養
意識 反應	無意識 無措施	有意識 無措施	有意識 有措施
情緒 處置	被情緒控制、 迷失	不做改變， 放任情緒	管理自身 情緒
結果	壓抑、 情緒失控	抑鬱、絕望	積極樂觀



問題

突破

逃避

智慧
↑
經驗

壓抑
↓
痛苦

喜怒哀懼的人生

- 情緒是生活的顏料
憤怒使我們漲紅了臉
喜悅使我們眉飛色舞
哀愁使我們哭成了大花臉
讓我們成為百變天王／天后的幕後功臣
就是情緒的化妝師——大腦
- 喜怒哀懼是常見的四種情緒，它們的存在具有演化的功能和意義，
例如：恐懼驅使我們遠離危險、憤怒是面對敵人時的保護色、喜悅能增進人與人間的距離、悲傷能獲得安慰與幫助。
- 情緒的產生是正常的，我們可以感受情緒，但是不一定要受情緒左右。思考和判斷讓我們的行為表現更適切，而不是針對當下的情緒直接作反應。懂得作自己情緒的主人，也是人類的獨特之處！

天堂與地獄



學習面對自己的情緒—天堂與地獄

- 日本有一則古老的傳說，一個好勇鬥狠的武士向一個老禪師詢問天堂與地獄的意義，
- 老禪師輕蔑地說：「你不過是個粗鄙的人，我沒有時間跟這種人論理。」
- 武士老羞成怒，拔劍大吼：「老漢無禮，看我一劍殺死你。」
- 禪師緩緩地說：「**彼為地獄**。」
- 武士恍然大悟，心平氣和納劍入鞘，鞠躬感謝禪師的指點。
- 禪師道：「**彼為天堂**。」

Note















人的情緒有很多種

- **憤怒**：生氣、微愠、憤恨、急怒、不平、煩躁、故意，較極端則為恨意與暴力。
- **悲傷**：憂傷、抑鬱、自憐、寂寞、沮喪、絕望，以及病態的嚴重抑。
- **恐懼**：焦慮、驚恐、緊張、關切、慌亂、憂心、警覺、疑慮，以及病態的恐懼症與恐慌症。
- **快樂**：如釋重負、滿足、幸福、愉悅、興味、驕傲、感官的快樂、興奮、狂喜，以及極端的躁狂。
- **愛**：認可、友善、信賴、和善、親密、摯愛、寵愛、凝戀。
- **驚訝**：震驚、歎為觀止。
- **厭惡**：輕視、輕蔑、排拒。
- **羞恥**：愧咎、尷尬、懊悔、恥辱。

憤怒(生氣)

- 憤怒
- 憤怒是最難控制的情緒。
- 對憤怒進行深思熟慮會讓怒火燒的越來越旺
- “生氣總是有理由的，但很少是出於正當的理由”
——班傑明·佛蘭克林
- 激發活力，令人振奮(怒髮衝冠)
兒茶酚胺——能量得到爆發式的迅速提升
杏仁核——腎上腺皮質喚起

憤怒(生氣)

- 憤怒
- 憤怒是最難控制的情緒。
- 對憤怒進行深思熟慮會讓怒火燒的越來越旺
- “生氣總是有理由的，但很少是出於正當的理由”
——班傑明·佛蘭克林
- 激發活力，令人振奮(怒髮衝冠)
兒茶酚胺——能量得到爆發式的迅速提升
杏仁核——腎上腺皮質喚起
- 生氣就是拿別人的錯誤來懲罰自己
- 生氣就是短暫的發瘋
- 看別人不順眼，是自己修養不夠。

管理生氣的四個步驟

- 1、察覺自己「正在生氣」
- 2、讓憤怒的情緒過去
- 3、回想自動思考
- 4、將心思放在具體的問題上
- 當生氣的情緒發生在你身上時，不管你有沒有發洩情緒，都沒有辦法解決問題，思考解決問題的方法時，一定要記得彼此尊重。

Being able to treat others well under
normal circumstances is not difficult.
However, it takes real effort when one is able
to treat others well in adverse circumstances.

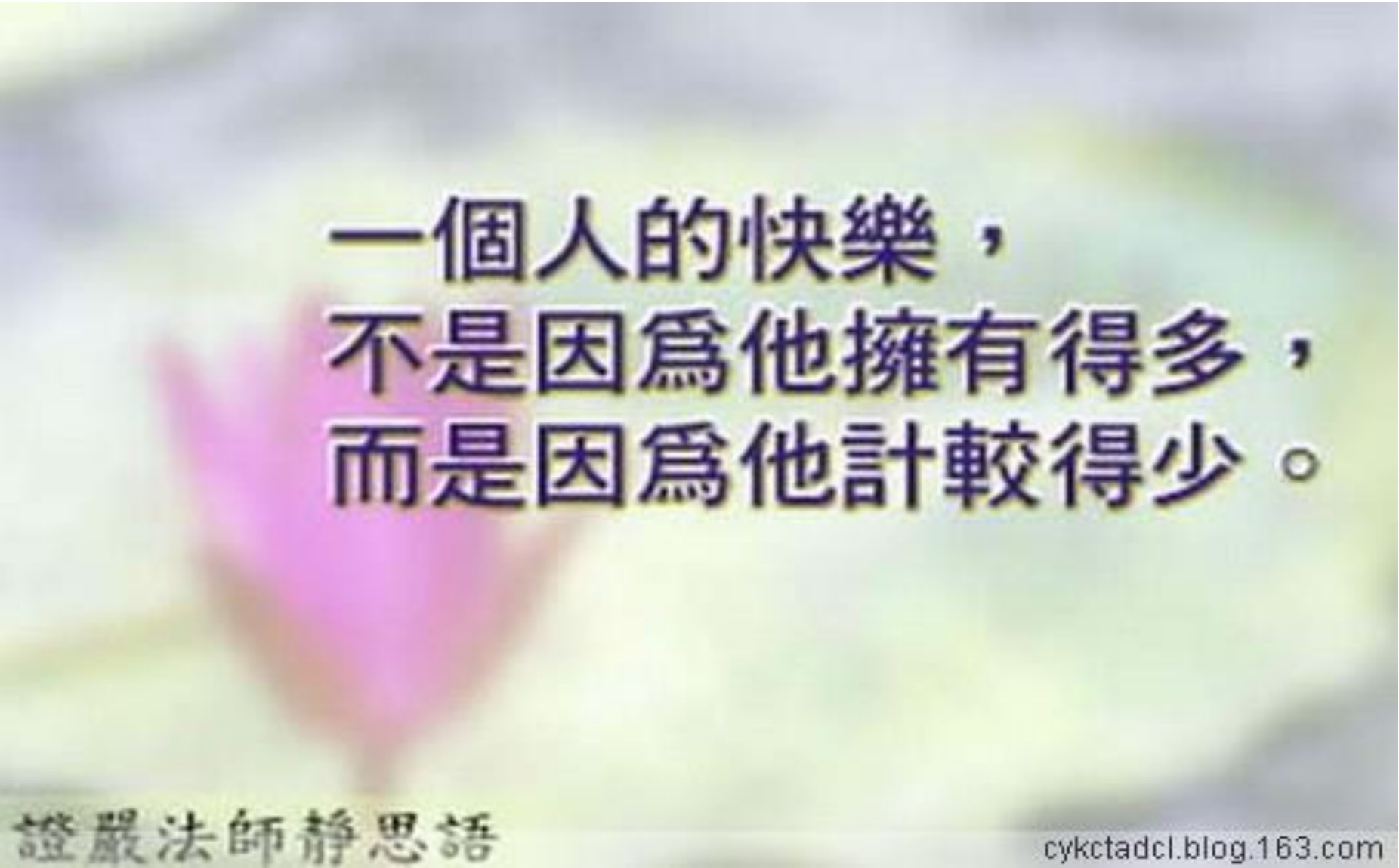
- Still Thoughts



平時對別人好，不是功夫；
發生事情還能對別人好，
才是真功夫。

~ 證嚴法師靜思語

cykctadcl.blog.163.com



一個人的快樂，
不是因為他擁有得多，
而是因為他計較得少。

證嚴法師靜思語

cykctadcl.blog.163.com

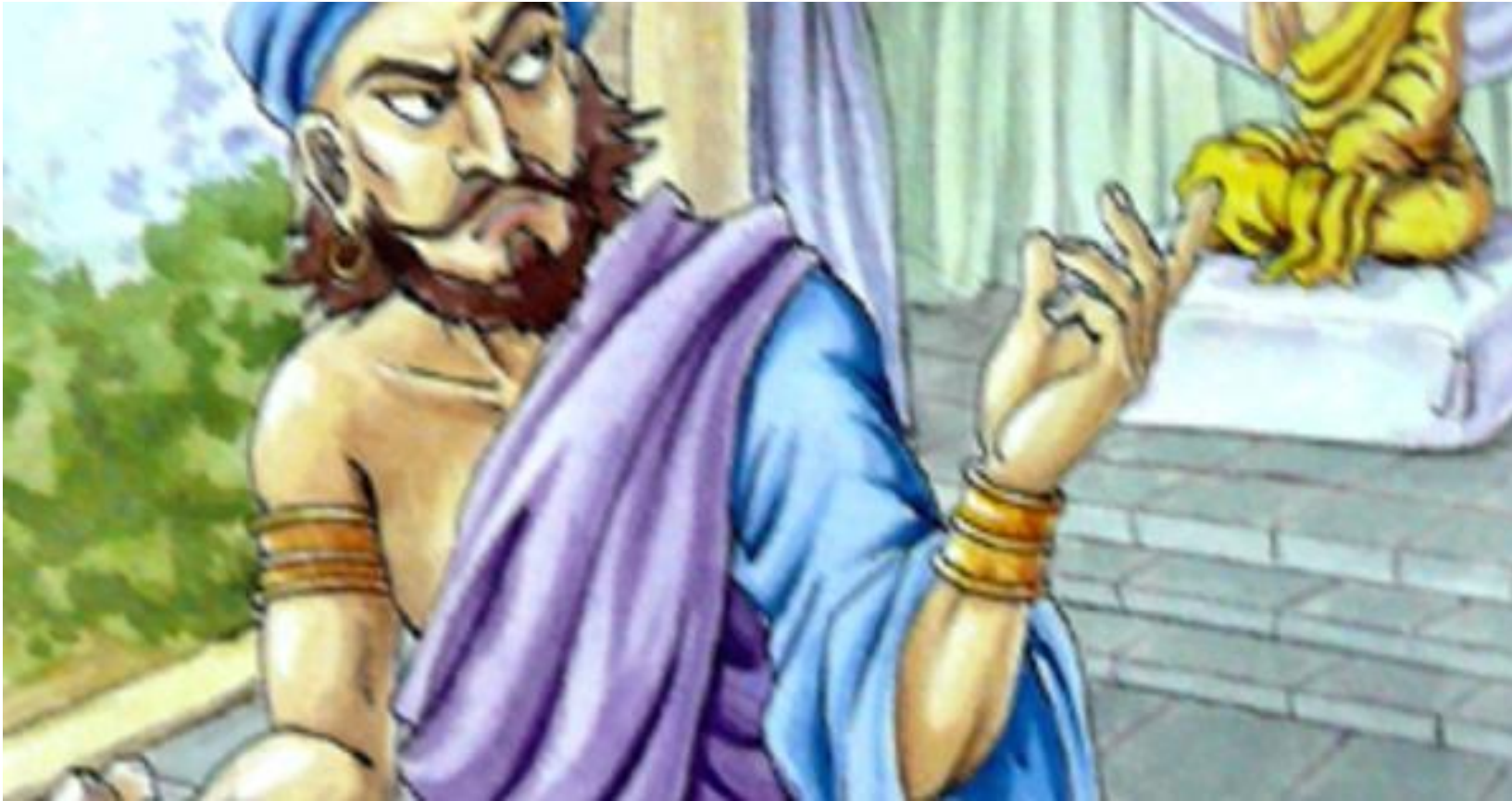
向佛陀學EQ



佛陀如何對付誣衊他的人

- 佛陀有個故事。
- 在旅途中，碰到一個不喜歡他的人。連續好幾天，好長的一段路，那人用盡各種方法誣衊他。
- 最後，佛陀轉身問那人：“若有人送你一份禮物，但你拒絕接受，那麼這份禮物屬於誰的？”
- 那人答：“屬於原本送禮的那個人。”
- 佛陀笑著說：“沒錯。若我不接受你的謾罵，那你就是在罵自己？”
- 那人摸摸鼻子走了。
- 重點就在於，只要心靈健康，別人怎麼想都影響不了我們。若我們一味地不在乎別人的想法或說法，就會失去自主權。

提婆達多品



提婆達多，法顯略譯作**調達**；亦有義譯為**天授**或**天啟**者。為**釋迦牟尼佛**的堂兄弟，小時候經常一起讀書習武，曾經加入釋迦牟尼佛的僧團，但是長大後因為意見不合與權力鬥爭，另外成立教派。經常反對他，故意和他搗亂。





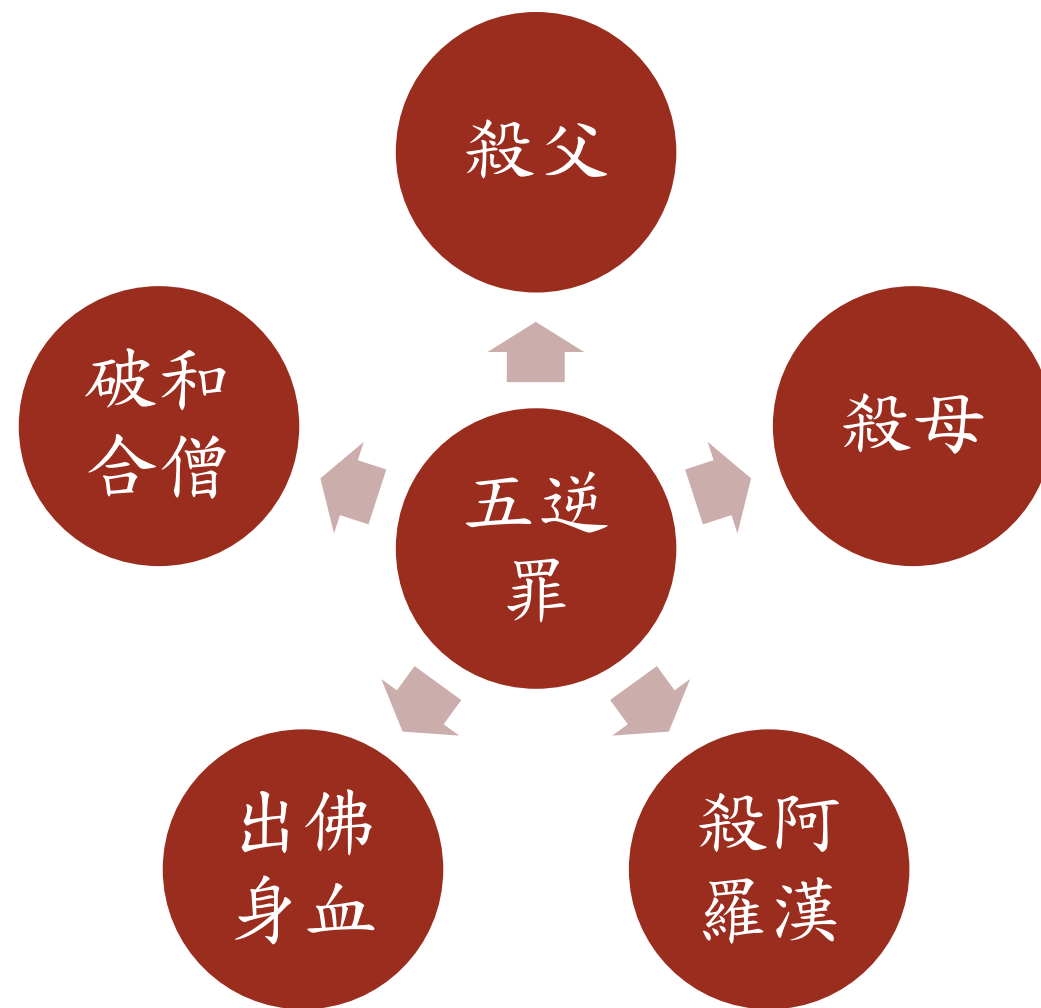
29 ឧបសម្ព័ន្ធនិកាយ

很多故事都是好
人勝利，壞人失
利(失敗、死亡)
，故事就結束了

只有法華經，提
婆達多品，這個
大壞蛋、大反派
，最後被授記成
佛，壽命又很長

這是大乘佛教最重要的精神，人人都有佛性，人人皆可成佛





提婆達多品的學習















提婆達多品的學習

- 一、知因緣
- 二、懷感恩
- 三、行無怨
- 四、轉報恩



提婆達多與佛的前世

- 據說，在很久以前，佛陀並非佛陀，而是一隻叫做法的鳥時，提婆達多是一隻叫做非法的鳥。這兩隻鳥是為同體鳥。有一天非法睡著的時候，法看見了一枚甘果，他原先想要把非法叫醒，一起食用。但看到非法睡得正香，法不忍將他叫醒，心想，我們既然為同體鳥，我吃飽了，他不就也吃飽了嗎？因此，法獨自享用了這枚甘果。當非法醒來，發現法獨自食用了甘果，因此心懷怨恨。又有一天，非法擅自吞了一枚毒果，將大家一起毒死。死前，非法詛咒法說，我生生世世將怨恨你。而法說，我生生世世將與你為善。
- 此後，法和非法轉世成為了佛陀和提婆達多。從小的時候開始，提婆達多就經常和佛陀一起競爭，等到佛陀悟道之後，提婆達多成為了佛陀的弟子。在經過一段時間的修行之後，提婆達多發現自己始終無法得到聖果，因此向佛陀提到，想要學習神通而利養，但是遭到佛陀的拒絕。由此，提婆達多便開始對佛陀心懷怨恨。後來，他在十力迦葉處習得神通力，變得愈發傲慢，便公然開始和佛陀作對。

常不輕菩薩品



常不輕菩薩
的對話演練
及心得分享

凡有所見。若比丘比丘尼優婆塞優婆夷。皆悉禮拜讚歎

常不輕菩薩：

「我深深地尊敬你們，不敢輕慢，為什麼呢？你們都是行菩薩道，一定會成佛。」

遠見四眾。亦復故往禮拜讚歎

眾人或以杖木瓦石而打擲之。避走遠住。猶高聲唱言。

常不輕菩薩：

「我不敢輕視你們，你們
一定會成佛。」

(上人開示口語)常不輕菩薩：
「我不敢輕視你們哦！你們人
人都能作佛哦！」

2019/10/21晨語簡記 《常不輕菩薩品第二十》

(上人開示口語)常不輕菩薩：

「你們都能夠成佛，你們發心
接近佛法，你們都能夠成佛，
因為你們行菩薩道。」

2019/10/21晨語簡記 《常不輕菩薩品第二十》

常不輕菩薩品的學習









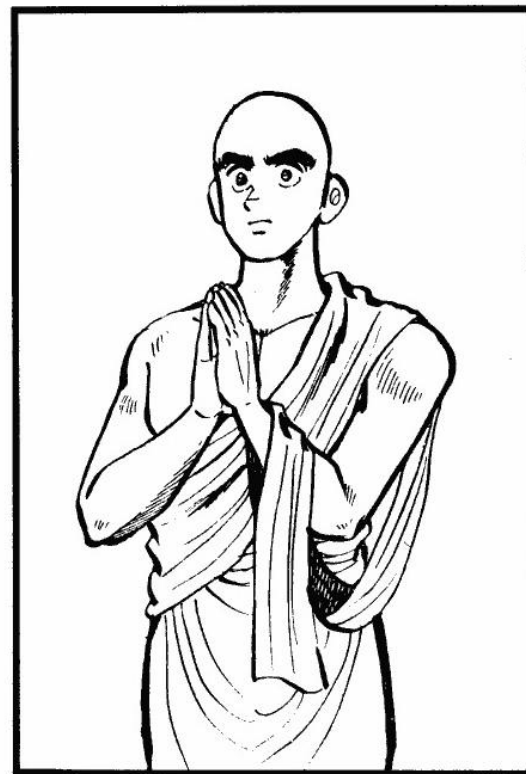






常不輕菩薩品的學習

- 尊重每一個人
- 除卻我慢
- 忍辱無瞋
- 不執著
- 願意度眾生



EQ高，學習與成就也會高

智商(IQ)代表一個人的聰明的程度，美國伊利諾大學
對情緒智商(EQ)進行研究發現，經過EQ訓練的孩子，
學術表現高出11%



如何處理他人不合理的要求

- 不要先急著責備、斥責他人提出不合理的要求（態度）
- 不要先完全否定、拒絕他人不合理的要求（開放）
- 先主動了解其要求的理由與想法
- 我們需要先主動解釋自己的考慮與難處
- 讓他人覺得你是有彈性的人，是可以商量，並經過慎重考慮才做決定

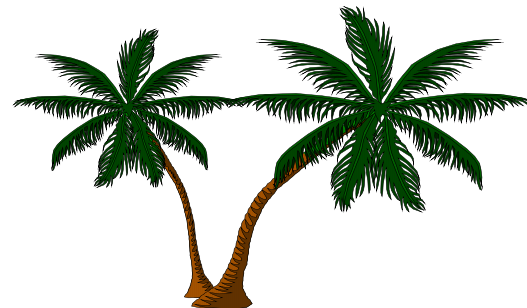
活出自己的如來

我們人生中，約有百分之九十的事都做對了，只有百分之十是錯的。想要開心，只需集中注意力在那百分之九十的事上，忘掉那百分之十就可以了。如果想要自尋煩惱，罹患潰瘍，當然反過來也就行了。

—卡內基名言

使你的個性受人喜歡的五原則

1. 讓別人批評你，並且給予你建議
2. 幫助別人成功
3. 不要忽略別人——不要鬧彆扭、生氣、懷恨
4. 學習容忍別人的缺點
5. 即使錯不在你，也欣然接受別人的冒犯指控及不公平的對待



11個你不可不知的情緒智慧

- 1、接受已經無法改變的事實
- 2、每天都「活在當下」
- 3、每天都要吃早餐
- 4、定期的運動
- 5、轉移情緒的焦點
- 6、養成不抱怨的習慣
- 7、積極行動就能驅逐負面情緒
- 8、尋求好友的協助
- 9、把注意力放在「解決問題」上
- 10、時常把微笑掛在臉上
- 11、每天都懷抱「感恩」的心

十個幫助你走出心情谷底的指南方針

- 一、人總被狀況綁架，而忘了最初的想法
- 二、不安、沮喪，是你「自動思考」的症狀
- 三、用「反證」改變心情
- 四、逆轉人生的口頭禪：「還有方法」
- 五、何時要面對現實？何時要轉移視線？
- 六、開口求助，對方感激你拿他當朋友
- 七、成功者重視過程，失敗者只看結果
- 八、經常反省，但絕對不後悔人生不要後悔
- 九、管理生氣的四個步驟
- 十、現狀多半沒你想得那麼糟

十在心路(建立正確的價值觀)

- 在苦難中長養慈悲
- 在變數中考驗智慧
- 在艱難中激發韌力
- 在繁瑣中學習耐性
- 在複雜中欣賞優點
- 在理想中追求進步
- 在人我中相互感恩
- 在社會中祥和無爭
- 在大地中長期養息
- 在天下中消弭災難

結語：靜思語

- 處理事情，感情要蘊藏在理智中；與人相處，則要把感情表現在理智上，如此才會事圓、理圓、人也圓。



Q&A

交流時間



感恩



Thank You



heartlove element

奈普敦論壇
奈普敦智慧平台

