文／邱少宏 華陀醫理研究中心

如何與情緒和諧共舞

情緒養生智慧哲學（下）

如何薰陶情緒及處理情緒

近代的台灣社會深受西方文化思想潮流影響，但事實上，這塊土地上的人，仍然是生活在中國式社會的家庭中成長，對人際關係和情感的處理方法，依舊有著中國傳統的價值體系與邏輯架構思想。每天，都要面對各種複雜的情緒，而且一種情緒往往夾雜著另一種情緒。中醫認為，處理情緒能力的完美狀態，是面對各種境遇和刺激，在心理上發出思考，能夠從容應變。所以均衡的情緒，保持在愉快下，對身心方面都會有較強的適應力及有利於健康。

學習薰陶情緒及處理情緒，首要『了解情緒』，每個人總有某些習性上的盲點，連自己都看不清楚，花費點小時間，常常自我檢討，能夠立即察覺情緒的變化，了解情緒產生的原因。

其次要『掌控情緒』，人對情緒反應的養成，有一定的規則慣性。從小培養學習正確的情緒反應，可提早在腦海中形成正確觀念，由成長過程中，容易控制及協調情緒，當不良情緒產生時，能快速化解，發展成為良好的情緒智慧，氣質就是如此培養出來的。家庭環境對人的情緒薰習占有大部份影響，造成日後人格養成的關係很重大。家人在一起，彼此的情緒最容易互相感染，形成以後的習慣性情緒。大家要懂得去經營家庭中良好情緒的互動性，締造和樂融融的幸福人生。

第三要『激勵情緒』，由於人的生活環境不相同，彼此間難免存著偏見，最好的方法是學習適度表露心底的感覺與想法，以及聽聞別人說出他的經驗與想法。這樣能夠激勵整頓情緒，讓自己朝著一定的目標努力。

第四要『了解別人』，理解別人的感受，留心別人的情緒反應，覺察別人的真正需要，明確提出需要改進的明顯建議，進一步針對問題提供參考解決的方法，使產生的受挫感，能快速化解於無形。

第五要『融洽人際』，錘鍊自我的心理素質，需要在人群當中。活在來自不同生活環境的人所組成的社會群體中，要懂得理解並適應別人的情緒，接納別人說出心底的感覺和想法。促進自己判斷能力與當機立斷的果敢氣質，增強人際關係的適應力，創造良好心境與情緒，如此一來，僅管面對再多的挑戰，都能保持最佳的情緒處理能力，締造快樂融洽的人生。

練習覺察起心動念

養生之道除了奉行「少慾少求」的觀念外，心理上，都應該在腦海中貯存些快樂的心象，也就是以前生活點滴中有過快樂的景象，將這些片段如照片般清晰地存在腦海中。當遇到心情一下子跌進谷底時，那麼趕緊閉上眼，深呼吸一下，將腦海中那些快樂景象叫出來，轉化心境，此時，當快樂溫暖情緒湧現，心情可以平穩許多，等待情緒平順舒暢以後，比較能夠有思考能力，再發揮平日解決問題的本領，來解決困境，學習轉危為安的處理能力。

越是文明的社會，總是要求人們越來越好，甚至越來越優秀，相對地，使得人們達到真正的自在也就越來越遠。人

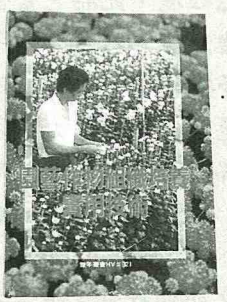
在未進行自我覺察起心動念前，大部份皆被心理潛藏意識所驅動，並沒有真正了解每個行為動作與生理反應，等新的習慣形成後，不由自主的行為與反應便自然發生，使自己產生嚴重的對立與矛盾。一旦採用了某種方法，又落入另種窠臼當中。所以心理潛藏意識的覺察，若能在一種清醒敏銳下，看清楚每個起心動念的顛倒夢想，其實，各種負面的情緒反應就不會如往常一樣強烈，更能以較快的速度看清楚問題，並且放下，這就是意識的潛移默化。

當自己獨處時，諸如孤獨、寂寞、無聊……等情形下，可以發現內在的紛亂均會一一浮現。因此，唯有外在活動靜止時內在的活動才會浮現，被看清楚，藉此整理一下內在的分裂。方法不必具備特定形式，最重要仍在於日常生活作息中，當心理意識在活動，是最佳覺察的時機，可以在做任何事情的時候，皆能夠保持警醒的心境對自己做有趣的觀察，最重要的是，觀起心動念，不同於自省，因為自省中含有太多的道德批判。

雖然「唯心」不是真相，易使人陷入某些現象中而毫無感覺，例如，新時代的主張認為，由於全體人類心理現象的投射，造成社會上的許多紛亂，因為心理的力量是強大的，所有問題都是由人類的心理現象所造成，而且容易形成自大傾向，認為人力可以回天，這可由近來受到關注與討論的話題——「世界末日說」見到一斑。其實宇宙間自有秩序，絕非人類所能掌握的，末日有什麼可怕，來了又如何，重要的是如何去面對問題，並非汲汲於找出趨吉避凶之道，因為趨吉避凶亦是一種慾望，絕非究竟。

問心無愧身心健康

現代人受到各種聲光色相的刺激，沉溺於紙醉金迷的繁華世界中不可自拔，自認為活得「十分好、沒問題」的人，其實並不一定是真的沒問題，只是缺乏自我觀照與覺察的能力，致使問題被慾望與刺激所掩蓋。能隨時隨地，安安靜靜觀察內心變化的人，能夠作一種超高品質的智慧昇華，且能夠時時享受清涼的喜悅。所以利用機會隨時自我學習覺察起心動念的人，享受一下心淨而不雜，閒逸清淨的思想，調養精神保持生、心理平衡，再以理性的智慧處理自己，利益他人，如此不但讓自己身心健康，對他人則能家庭和樂、社會安祥，更能夠提昇人品、氣質、淨化精神，在現世得到利益，後世也得安樂。如何問心無愧身心健康達成此種目標，可於現今少欲知足、少煩惱，進而於自己身、口、意的行為偏差上，切實改正毛病，體驗到凡是令良心不安之事，應該速斷中止，絕對不作使心理產生不安的念頭，保持讓念頭不生起。不斷地透過本身的理性智慧，努力不懈，令心理感受到身心愉快的現象，讓這種情況一直增長，自然能夠時時刻刻保持生理健康及心理平衡。



十二月特價書籍

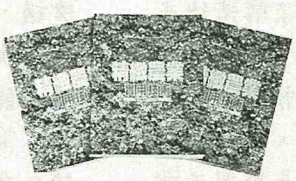
鄉間小路長期訂戶十二月份特價書籍
（90年12月16日至91年元月16日）

園藝作物組織培養
定　價：530元
優待價：420元



瓜類栽培
定　價：190元優待價：150元

精緻農業實用技術
定　價：450元
優待價：360元



豐年社

請註明訂戶編號至本社門市部購買或郵撥訂購，另加掛號郵資60元。洽詢電話02-2362-8148轉30/31