



手指揸著眼在字裡行間探險  
或沉思悠悠低谷，或停頓蒼鬱林道、或勇闖巍峨山巔  
哪一段都可以是起點  
有風的時候 便讓它拂上滴了汗的臉  
走過崎嶇，就能讀享蔚藍晴天。

\\天下雜誌

## Library Weekly News

發刊日期：102年12月03日

期 數：102學年度第一學期第15週

發行單位：教務處

## 新知鮮聞

## 做情緒的主人

資料來源：(2013.07.29檢索)網路文章

### 【愛地巴跑圈】

在古老的西藏，有一個叫「愛地巴」的人，每次生氣和人起爭執的時候，就以很快的速度跑回家去，繞著自己的房子和土地跑三圈，然後坐在田地邊喘氣。



愛地巴工作非常努力，他的房子越來越大，土地也越來越廣，但不管房地有多大，只要與人爭論生氣，他還是會繞著房子和土地繞三圈。

為什麼他每次生氣都繞著房子和土地三圈呢？所有認識他的人，心裡充滿疑惑，但是不管怎麼問他，愛地巴都不願意說明。

日復一日，年過一年，愛地巴年紀非常大了，從年輕到老拼命工作，擁有豪華的房子，以及廣闊的土地。

一天，年紀大的愛地巴跟別人起爭執後，按照往例，拄著拐杖艱難地繞著土地跟房子走，等他好不容易走三圈，太陽都下山了。他的孫子怕年老的愛地巴身體無法負荷，在身邊懇求他：「阿公，您已經年紀大了，這附近的人家也沒有人的土地比你更大，您不能再像以前，一生氣就繞著土地跑啊！您可不可以告訴我，為什麼您一生氣就要繞著土地跑三圈？」

愛地巴禁不起孫子的懇求，終於說出隱藏在心中多年的秘密，他說：「年輕時，我若和人吵架、爭論、生氣，就繞著房地跑三圈，邊跑邊想，我的房子這麼小、土地這麼小，我哪有時間、哪有資格去跟人家生氣？一想到這裡，氣就消了。於是就把所有時間用來努力工作。」

孫子問：「阿公，您年紀這麼大了，又變成最富有的人，為什麼還要繞著房地跑？」

愛地巴笑著說：「我現在還是會與人

生氣，生氣時繞著房地走三圈，邊走邊想，我的房子這麼大，土地那麼多，我又何必跟人計較？一想到這，氣就消了。」

《思考》勸君遇事莫生氣，生氣是用別人的過失來懲罰自己。

### 【鬥雞的心理戰術】

周宣王很喜歡觀看鬥雞，他的門下有位專門馴養鬥雞的紀浪子。有一天，有人從外地送來一隻很強壯的鬥雞給周宣王，周宣王很高興地將鬥雞交給紀浪子訓練。

過了幾天，周宣王問：「前幾天交給你的鬥雞，你訓練得怎麼樣了？可以上場比鬥了嗎？」紀浪子說：「還不行。因為這隻鬥雞血氣方剛，鬥志昂揚，不宜上場。」

再過二天，急性的周宣王又問同樣的問題，紀浪子回答說：「還不能上場。因為這隻雞看到其他雞的影子，就會衝動，所以還不能上場。」

又過了幾天，周宣王再問。這回，紀浪子便說：「可以了！因為當牠看到其它鬥雞，聽到牠們的聲音時，宜動不動，牠的心已不受外物所動，就像木雞一樣，現在可以上場了！」

於是，周宣王使用這隻鬥雞去參加比賽，牠一上場就穩穩站立，毫無擺動，即使其它鬥雞在牠身邊百般挑釁，仍然無動於衷，以眼睛注視對方，對方被嚇得自然後退，沒有一隻雞敢向牠挑戰。

### 《思考》

我們要以寬容的心去對待每個人，不要動不動就心浮氣燥，以為別人都在與我們作對。



例如：當別人對我們的建議或言論提出異議時，不要輕易動怒，應心平氣和地聆聽，有時則應大智若愚，發揮鬥雞的心理戰術，以靜制動，往往會取得意想不到的效果。

