



福慧家園與談心得分享

佛光山第三十六季共修會

談情緒管理

趙永祥 博士

南華大學財務管理研究所

主持人：佛光山副住持 慧昭法師
地點：佛光山藏經樓法寶堂
日期：2019年2月24日



星雲大師一筆字書法展

Master Hsing Yun's One-Stroke Calligraphy



南華大學財務管理研究所助理教授
經濟部中小企業處創業輔導顧問
擔任數家民間機構與上市櫃企業顧問





請問諸位菩薩：

你心在嗎？

你現在的心有在法寶堂這裡嗎？

讓你煩惱憂慮的事情放下了嗎？

2019/2/24

趙永祥 博士 / 情緒管理



情緒之定義

情緒，是對一系列主觀認知經驗的通稱，是多種感覺、思想和行為綜合產生的心理和生理狀態。

最普遍與通俗的情緒有喜、怒、哀、驚、恐、愛等，也有一些**細膩微妙的情緒如嫉妒、慚愧、羞恥、自豪**等。

情緒常和心情、性格、脾氣等因素互相交互作用，但也受到荷爾蒙和神經遞質之影響。



情緒可以被分類為
與生俱來的「基本情緒」和
後天學習的「複雜情緒」。
「基本情緒」和原始人類生存息息相關，
「複雜情緒」必須經過人與人之間的交流才
能學習到
因此每個人所擁有的複雜情緒數量和對情緒
的定義都不一樣。



情緒起伏主要是由思想而生

思：心上畫了個格子
想：心裡產生一個相

思：心中起分別稱為思
想：心裡著了相稱作想



如何真心現前？

只須把心中格子與相放下（不著相）

好的情緒管理從放下分別執著開始

2019/2/24

趙永祥 博士 / 情緒管理



活在當下

星雲大師常說：「**活在當下**」

該動則動，該靜則靜；該停則停，該快則快。

現代人就是速度太快，該慢時停不下來。

EX: 既然來到佛光山道場聽經，應先讓自己靜一靜，看看佛像，讓心安定下來。該忙時照忙，但該靜時就要調整身心。

為何現代有很多人常失眠？

2019/2/24

趙永祥 博士 / 情緒管理

你是否在上床前還

掛慮著工作、沉迷玩電動遊戲、

忙者讀與回line, 臉書?

胡思亂想?

星雲大師說：

不要把煩惱帶到床上，不要把怨恨留到明天

就在提醒我們要「好好活在每一個當下」

工作時好好工作，休息時好好休息，休閒娛

樂時就好好休閒娛樂。

不論男女老少、有錢無錢、士農工商，有兩樣東西是最公平的：

一是時間，每天都是24小時，不會改變。

二是人心(自性)，人人能掌握，在佛教講就是自性平等

功力在你要照顧好自己的心，要學習盡量去看他人優點並照顧自己的心，但我們偏偏常用放大鏡看別人缺點，忽略自己的缺點，無形中給自己產生不必要的困擾。

良好的情緒管理一定是正向溝通

管理情緒並不是沒有情緒，不哭不笑的人可能要住進精神病院。

情緒要用得恰當，要適當表達。

夫妻不滿時一定要常想：我說出來你會明白我的意思嗎？如果不說，對方更不可能知道。

例子：曾有一位妻子問慧寬法師，可不可以為她當見證人辦理離婚？

原因是：丈夫常不尊重她。

經過了解，才發現原來這個妻子問先生早餐想吃什麼？

先生就簡單回答：「隨便！」

其實先生要說的是「你買什麼回來我都歡喜吃的。」

若這一位太太若能換個念頭去想，不就溫馨浪漫起來了嗎？

個人親身例子說明

小結

1. 要別人了解自己情緒，語言表達技巧方式很重要
要正向溝通，若一旦起爭執時，不要把過去、現在與未來的事情全部湊起來罵
2. 情緒管理要從心內求，佛法最能調心。
3. 養成自我覺照(覺察)習慣並能時時自我檢查，觀看心的起伏與變化。
4. 情緒上來時要調整控制，不能太激動，更不能失控。
5. **爭執一回合，脾氣慢半拍**

2019/2/24



星雲大師說： 「凡事有所為，有所不為」

想要家庭和諧，若自己學佛，而另一半未學佛，何不先讓對方一下？

所謂「一隻手掌拍不響」，調整自己永遠勝於改變別人。你的心，別人是拿不走的，只有自己可以掌握。

慧昭法師說：

以智慧管理情緒，就要訓練自我學會

觀照自己、善觀因緣、正面思考
自我對話、廣結善緣

2019/2/24

趙永祥 博士 / 情緒管理

情緒管理與問題處理

問題處理的四重要步驟



面對它 → 處理它 → 解決它 → 放下它

情緒管理與問題處理是一體兩面，互為因果

2019/2/24

趙永祥 博士 / 情緒管理

15



為何學習情緒管理(EQ control)非常重要?

情緒未能控制好將會敗事，難有偉大作為與成就

EX:和上司意見衝突、大吵一架而被炒魷魚，和配偶聚少離多却無法避免爭執。

我們經常無法自我控制，

是否「忍」就可以平安無事?

2019/2/24



ANS:

「忍字頭上一把刀」，如果不得要領，放任刀在心裡千迴百轉，讓自己遍體鱗傷，傷心又傷身，久而久之不但身體病變，精神也會出狀況。

中醫：「鬱悶在心，鬱結在身」理論說明
身體疾病之產生：心病為因，身病是果

2019/2/24

勉強控制瞋恨心的結果，反而會愈控制，就愈瞋恨自己
因為你會發現根本沒有辦法控制自己的情緒。

因此每當瞋恨心生起時，你就會怨恨自己：
「怎麼搞的？竟然連自己都控制不住自己的情緒，實在
太不應該了！」

**情緒不能用控制的方式處理，必須要採取疏導與疏
通的方式才能真正地化解瞋心。**

瞋恨和慈悲是相對的，因此只要我們多培養與增長慈悲
心，瞋心自然就會減少。慈悲Up↑ 瞋恨↓

2019/2/24



情緒管理與身心健康在西方醫學上的實驗報告

一、情緒明顯影響判斷力和行為：

1. 一位父親在談判下殺了孩子。
2. 一位家長在盛怒下與孩子衝突而生悲劇。
3. 一位老師在激怒下體罰孩子，發生衝突。
4. 一位情緒沮喪與容易起伏起府的教師無法有效經營班級。

二、負面情緒對身心的不良影響：

(一) 憤怒情緒對身心不良影響之研究

1. Mr. Brooks 發現惡性腫瘤患者與健康者之間情緒的不同，前者日常生活易發敵意憤怒，其次數，

惡性腫瘤患者 > 良性腫瘤患者 > 健康的人

2. 美國史丹福(**Stanford University**) 研究追蹤長達15年心臟患者易暴躁者再發率大於溫和者約3倍。

另一研究指出前者為後者的三倍，若加患膽固醇過高就高達五倍

3. 美國哈佛大學研究1500位心臟病患者，易怒者心臟停止跳動的機率比心平氣和者大三倍。

(二) 性急，緊張，焦慮與悲觀情緒對身心不良影響之研究

1. **Type A Personality(性急且較無耐心)**者得心臟病比例高，且容易罹患冠狀動脈硬化症，罹患比例高於一般正常人**2.5**倍 (**Frideman & Roseman, 1974**)。

2. 美國哈佛大學教授 **Walter Michael** 以研究生及教職員四歲的子女為研究對象，要他們耐心等媽媽回來就可以有兩個糖果，結果有些孩子能等，有些孩子不能等，對他們追蹤到中學畢業後發現：**耐性好的孩子，成績好，社會適應好，人際關係融洽且能勇敢面對挫折，在壓力下不會退卻、崩潰、緊張。**
反之則較差。



3. 英國皇家學院研究癌症病患發現

- 樂觀者積極面對挑戰者10年後，7/10仍活著
- 悲觀者認為自己無望，一年內五位中有四位死亡
- 聽天由命者32人，10年後死亡24人

4. 美國霍普金斯大學(TOP 10 Medical school) 追蹤122名心臟病患長達10年

- 122名心臟病患最悲觀的25人中有高達21人死亡。
- 122名心臟病患最樂觀的25人中只有6人死亡。

2019/2/24



(四) 緊張與焦慮對身心的不良影響：

1. 緊張與焦慮帶來的壓力會抑制免疫系統
2. Sheldon Cohen 研究緊張與焦慮與感冒的關係，讓正常受試者接觸感冒病者。

壓力小的人約27% 會罹患感冒

壓力大的人約47% 會罹患感冒



當你決定放下時
你不會失去什麼
唯一會失去的是
你以前放不下的
煩惱





一念天堂

昨天，刪去。
今天，把握。
明天，爭取。
對的，堅持。
錯的，放棄。

你再優秀也會有人對你不屑一顧，
你再不堪也會有人把你視若生命。

一念天堂，一念地獄。
你心在哪，成就就在哪。
心，是一切的根源！

人間福報 2017/5/16

趙永祥 博士 / 情緒管理

歡喜心

珍惜每一天



夫妻相處融洽要訣

主持人：妳覺得老公有缺點嗎？

老太太：有喔！多如天上的繁星，數也數不清！

主持人：那妳老公優點多嗎？

老太太：很少很少！少得就像天上的太陽！

主持人：那妳為什麼可以跟他結婚半世紀又能如此恩愛？

老太太：因為太陽一出來，星星就都看不見了啊！

老公永遠是老婆心中的太陽

~ 獻給全天下的夫妻 ~



慧昭法師：佛與眾生之差別就在「迷」與「悟」，人世間有很多痛苦與煩惱，都是來自於我們對生活周遭一切的無知，當下若沒有定力面對與處理問題
心則散亂，心亂則迷

人生幸福之道在於「**能否時時善護清淨心**」？

慧昭法師曰：人生幸福之鑰：

不要拿自己的過失來懲罰自己
不要拿別人的過失來懲罰自己
不要拿自己的過失去懲罰別人

天底下「沒有過不去的事情，唯有過不去的心情」



2019/2/24



感謝

感謝佛光山副住持慧昭法師的邀請

感謝今天參與此一共修會諸位菩薩

與常住及義工們的協助佈場

2019/2/24

趙永祥 博士 / 情緒管理



誠摯感謝 法師與諸位佛光人的 撥冗參與及聆聽

趙永祥 博士/ 情緒管理



趙永祥 博士/品味人生