



生一棵樹的氣

有一次，我看到一個人在掃院子，一邊掃，一邊抬頭看看樹上的葉子，最後將掃把一丟，坐在地上歎氣。

我問他在做什麼？他說：「我剛剛才把地掃過，可是風一吹，葉子還是掉下來，根本就掃不完，我還要掃嗎？」

我問他：「你早上吃過飯沒有？」

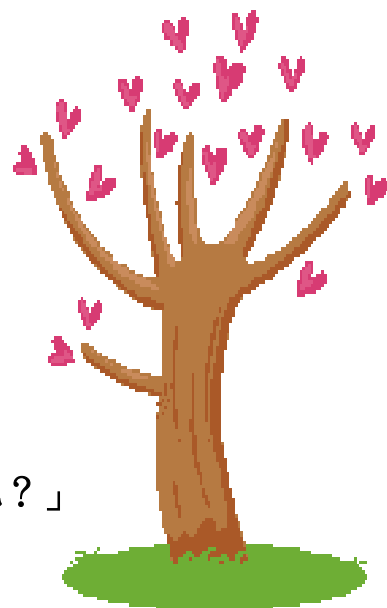
「吃過了。」

「等一下要不要再吃中飯？」

「肚子餓了當然要吃。」

「既然吃了以後肚子還是會餓，為什麼又要吃？」

他想一想，拿起掃把，悶不吭聲地又去掃了。



這個掃地的人竟然在生一棵樹的氣，這就說明，人的情緒會受到波動，並不限於對象與事件，隨時隨地都可能會動情緒。

當我們發現自己快要動情緒時，要趕快提醒自己將心念轉移，換另一個角度看事情，不要執著一念不放，否則就會煩惱痛苦不已。

本文摘自法鼓文化出版「做好情緒管理」

~~為愛朗讀~~

我今天將為_____朗讀這篇文章，請給我愛的抱抱。

請簽名：_____

_____年_____月_____日

