
珍惜生命之心理健康好文分享【「溫和的人」不一定是脾氣好，而是「智商高」！】

1 封郵件

諮輔暨校友中心 <schoolcounseling@dila.edu.tw>

2023年7月17日 上午11:00

收件者: all_students <all_students@dila.edu.tw>, 校內教職員 <all_staff@dila.edu.tw>, all_teacher <all_teacher@dila.edu.tw>, all_alumni <all_alumni@dila.edu.tw>, all_volunteer <all_volunteer@dila.edu.tw>

你是否曾遇過一種人，當你提出了反對他的看法，他只溫和一笑，並不反駁。

事後你發現是自己搞錯了，回想起來他明知你是錯的，卻不跟你辯，這樣的人多是修養很高的。

除非那件事會立刻影響他的利益或名譽，否則他不會去爭辯，總是表現出溫和自在的態度。

看起來像是情商高，其實是一種聰明。

他們在被誤解時或不如意時，仍能保持冷靜，分辨事情的輕重緩急，掌握自己的反應，不會輕易被激怒。

在煩躁的社會，每個人都面臨不同的壓力，小不如意就常常失控，讓事情變得更糟，因此保持平靜是很重要的。

他們要如何聰明地維持平和的狀態？他們懂得這4種分析技巧，讓自己保持在心情平穩的狀態：

1、懂得區分值得和不值得的事情

在生活中，有太多的事情需要我們去面對。但是，我們需要明白的是，並不是所有的事情都值得我們去關注。

懂得區分值得和不值得的事情是一個平和的人所必備的技能。對於那些不值得的事情，我們需要學會適時的放棄，轉移注意力，讓自己有更多的時間和精力去處理那些真正重要的事情。

2、分辨自己可以掌控和無法掌控的事情

有時你焦躁是因為事情失去掌控，無法如你所願進行，在生活中，有許多事情是我們無法掌控的，例如天氣、他人的言行、甚至是一些不可預見的事件。

對於這些事情，我們需要學會接受，放下，不要讓它們影響到我們的情緒和生活。

相反地，我們需要專注於自己可以掌控的事情，例如學習、工作、健康等等，讓自己有更多的能力去影響和改變自己的生活。

3、專注於自己的事情，不要多管閒事

每個人都有自己的人生，自己的路要走，自己的課題要完成。對於他人的事情，我們可以提供幫助和支持，但不要去指指點點，甚至是用他人的錯去處罰自己。

別再去想「他為何不回訊息？」「他對我有什麼看法？」「他為什麼那樣說話？」等等，這都是內耗，成天想著別人在想什麼的人，內心很難平靜。

這樣只會讓我們陷入精神內耗，浪費自己的時間和精力。

相反地，專注於自己的事情，做好自己的課題，讓自己的生活更加有意義。

4、掌握自己的情緒，保持心平氣和

當你有情緒時，就跳脫出來看，用身外人的角度去看自己，這情緒就和你剝離了。

真正的你是快樂自在的，那些情緒只是心靈的錯誤解讀帶給你的騙局，你要識破它！

無論在生活中遇到什麼壓力，保持心平氣和都是非常重要的。在情緒激動的時候，我們往往會做出一些讓自己後悔的決定。

因此，我們需要學會掌握自己的情緒，冷靜地分析問題，找到解決問題的方法。

這樣不僅可以幫助我們減少焦慮和壓力，也可以讓我們更加深入地思考問題，找到更好的解決方法。

如果有人對你暴怒，你平和自在，他也會慢慢平穩下來。

摘自臉書Facebook【永懷奧黛麗赫本-傳遞正能量】

法鼓文理學院

諮商輔導暨校友聯絡中心 謹上

電話：(02)2498-0707分機5126

20842新北市金山區法鼓路700號

**校友如電話、Email更新，歡迎回信告知，以利後續真確傳達母校新訊。

單位首頁：<http://cac.dila.edu.tw/>

申辦校友證：http://cac.dila.edu.tw/?page_id=972

線上捐款：<https://dila.eoffering.org.tw/contents/project>