

【不要成為他人的地獄，儘量對這個世界溫柔以待】探索心世界之心理健康文章分享

1 封郵件

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

2023年9月15日 上午11:37

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>

【不要成為他人的地獄，儘量對這個世界溫柔以待】

有時候，別人一句或者有意，或者無心的話，就會把我們搞得心煩意亂，久久無法釋懷，甚至陷入一種煩躁、憂鬱的情緒而無法自拔。

法國哲學家沙特 (Jean-Paul Sartre) 曾寫過一句名言：「他人即地獄」。意思是說，當你過度在意別人對你的看法，輕易被他人的言語或評價給左右時，很容易把日子活成了地獄。他人對你而言，就是地獄。

世界上確實有一種人，專門為別人鋪設地獄。他們隨時就是一副蓄勢待發，準備要傷人的態度，一逮到機會，立刻發難，或諷刺、或嘲弄，或是挑撥離間。

如果無法正確判斷這些人對我們的評論，輕易受其左右，日子肯定會很難過。

倘若對於惡意的他人始終無法釋懷，那麼，最好的方法就是「默擯」。默默地遠離他們，保持距離。你不理他們，他們自然就沒戲了。

其實，有人的地方，就會有江湖、有是非、有恩怨。**我們縱使避不開，也不要涉入太深。**

跟是非之人保持一個不招不惹、亦即亦離、將信將疑的關係，可以少掉很多不必要的煩惱。

當然，我們也要提醒自己，不要成為他人的地獄，儘量對這個世界**溫柔以待**。**經常扮演別人的天堂，別人多半也會以相同的方式來回報。**

摘自《千里淳風》臉書，介紹書籍《你以為的偶然，都是人生的必然》

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>