

向儒家思想學情緒管理

出版社：健行文化出版事業有限公司

出版日期：99年10月

作者：王邦雄

作者簡介：

臺灣雲林人，民國三十年生。師範大學國文系、文化大學哲研所畢業，獲國家文學博士學位。曾任鵝湖月刊社社長、中央大學哲研所所長，現任淡江大學中文系所教授。著有《韓非子的哲學》、《老子的哲學》、《儒道之間》、《中國哲學論集》、《老子道》、《生死道》、《人間道》、《莊子道》、《緣與命》、《行走人間》等書。

【內文摘要】

前言：

當面對人生絕境時，我們該選擇認命還是勇於面對？

當每天為生活打轉，事情一件接著一件而來，我們如何在繁忙中尋得片刻悠閒？

面對教養孩子的煩惱和生活、工作上的考驗，我們如何才能化解煩惱，活出自我來？

王邦雄教授說：「人人身上一部經典。」這部經典可以成為我們立身處世的依據。本書針對現代人最關注講題，從人生智慧的追尋、自我超越到尋找生命方向、學習情緒管理等，王邦雄老師以深入淺出的方式，從孔子、孟子、莊子、老子等思想中，萃取出解決這些疑難雜症的菁華，讓我們找到安身立命的目標，待人接物的方法，更學會自我情緒管理，化解心中的煩惱與不安，調適自我心境，坦然面對，成為可靠又可愛之人。

一、道家思想與EQ管理

(一)IQ是競爭力，EQ是包容力

知識力、道德力都是IQ，是競爭力-比誰知識比較高、誰道德比較高。知識與道德都是可以比較的，有比高下的意味。EQ則不比較，是「包容」-整體的包容。IQ是會想把人給比下去；EQ很低但能力很強，會讓大家受不了。每天忙著把別人比下去，於是痛失朋友，越來越孤立，我們之所以能和家人、朋友在一起，是因為有包容力，包容大家的缺陷，包容人間的不合理。有的青少年沒有包容力，很快就希望放棄，不願意活在這個社會裡，二十歲出頭就放棄校園、家庭，走向出家的路，這是前些年臺灣社會發生的青少年

集體出家重大事件。當然出家是一種修行，但他們是那麼年輕；或許是對人、對街頭、對大學校園、家庭生活欠缺包容。所以，EQ是「包容力」是我所體會的。EQ是不比較的，「道德」還是比的，比誰有修養，比誰品格高。EQ則是一體包容。希望大家不要把EQ當成知識，大家都把EQ當IQ處理，可以開一門課叫EQ，寫一本書叫EQ，以為讀了以後，EQ就會大為增長，這是不可能的，因為EQ不是一門知識，這樣的思考仍是臺灣速成、瘋狂的思考，但天下沒有廉價的EQ。他要靠修養、修行、涵養、要讀一些經典，不論是哪一種宗教，這些經典代表世界觀跟價值觀，有了世界觀、價值觀、人生觀，才能「看得到」，看得到才能「等著著」。

(二)青少年用「不在乎」來保護「在乎」

我們都說青少年的「酷」是「受不了的酷」，這句話是從哪裡表現出來？就在「不在乎天長地久，只在乎曾經擁有」這句話。這本來是句廣告詞，卻似乎說出了青少年的心聲，反映了時代的脈動。父母親會老、會死，所有的希望都在新生代，但他們卻只在乎曾經擁有，而不在于天長地久，請問阿公、阿嬤的希望在哪？中國傳統是靠代代相傳，突然這一代拒絕交棒了，而喊出我要「顛覆」、「我倆沒有明天」，大家的臉都綠了。

青少年說他們不在乎，事實上我認為在乎，他們只用不在乎來保護自己，「又期待又怕受傷害」。這個社會充滿變數，沒有人知道會如何，所以他們先宣佈「不在乎天長地久，只在乎曾經擁有」，我擁有的此時此刻，每一分每一秒都是真的，「明天」在我思考之外。作者在北一女教書的時候，看到有些學生，明天就要模擬考了，她整天不讀書，連看三場電影，後來才了解，原來這樣的話，他就不用背負明天勝敗之責，因為她沒有念。「沒有念就表示我不在乎，沒有考好是因為我沒有唸，所以我沒有輸」老師和父母親一定要這樣解讀青少年的心情故事，這才是所有做老師、父母的EQ。你一定要能解讀、要能夠破冰解凍，來看出一個青少年活耀的生命，所以我們一定要用EQ來解讀青少年。

(三)有點黏又不會太黏的EQ管理

EQ就是要「有點黏，又不會太黏」，要「有心」有愛心、責任感、理想性，有那一份關懷；但又要「無心」，不要那麼在乎。有心就要老實的做好人、好事、好子女、好父母、好老師或好公民的所有的「好」，這是「有點黏」，就是放在心上，人生就是如此，就是做人、交朋友、工作、參與社會；但又「無心」，不要太大的壓力，負擔整體成敗的緊張。這叫「又有心、又無心」。老子認為，「道」又有無；道生天下萬物，這是有「心」；道又放開萬物，他們自在，讓他們各自發展，這是「無心」，天下的父母也應該如此，又「有

心」愛兒女，又「無心」的放開兒女，讓他們去走他們的路，天下的老師都愛學生，又讓學生發揮他們的專長，讓他們走出自己的空間，這就叫「又有心又無心」。

現在學生和兒女有逃避老師和父母關愛的傾向，他們有一句話：「老師可不可以請你不要這麼愛我們」；「媽媽，可不可以不要那麼愛我們」。所以EQ還要隨時「無心」，隨時把自己放平，不因為我們這麼愛他而認為自己神聖、偉大。然後等待他用好成績、用出人頭地來回報，拿出平常心才會知道兒女的辛苦，才能「包容」他，同時「看到」他。包容他可能的不好，但同時你會看到他的好，他或許沒有辦法考第一名，但他善良、善解人意。

EQ就是利用平常心，這是很不容易的，「平」不是平凡，把自己放「平」、放到「無」，「儘管我很好，但我忘掉我的好」、「儘管我很辛苦，但我忘掉我的辛苦」，你一定要忘掉你的辛苦，不然會變成兒女的壓力。很多父母喜歡辛苦給兒女看，好像越苦越能證明「我是媽媽」、「我是老師」，對不起、那只是「苦行僧」。請不要做「苦行僧」，應該要做「自在人」。

二、煩惱的化解與昇華

(一) 為誰辛苦為誰忙

人生在世，每個人都有自己的「分位」，就是本分與位置，都有自己的責任。所以，人活著就是要負擔自己的責任，人要在人際關係裡，與親人朋友相處，在在都是煩惱，所以現代人最大的問題，就是「為誰辛苦，為誰忙」。對忙的感覺，大家一定是體悟得很深切，一個人要當作兩個人用，一天要當作兩天來用。人我隨時都有停不下來的感覺，在孩子上學的時候，父母要了解別人家的兒女究竟補習幾天，請幾個的家教，在同學之間要知道晚上幾點睡覺，這已產生一種競爭，一停下來就會落後，落後你就輸了，所以，這就叫做「停不下來的恐慌」。

然而這麼忙，這麼盡力，這麼投入，這麼有愛心，這麼有責任感，但是好人卻沒有好報，做得這麼辛苦人家又不感激，有時反而覺得我們討厭，像學生討厭老師，兒女討厭父母，這就叫「好心沒有好報」。

我們都有一個感受，好像我們都在做好人，而且也都在愛別人，我們每個人都在為我的家人、我們的朋友奔波，為他們忙碌，而且全力以赴、永不間斷。那為什麼好人沒有好報呢？老師不是很認真，學生怎麼會不喜歡呢？父母不是很有愛心，怎麼兒女還覺得有一點討厭呢？反之亦然，學生也滿用功的，孩子也滿聽話的，父母永遠不滿意呢？我們不曉得什麼地方出問題，有好的父母與好的

兒女就是沒有好的兩代；有好的老師與好的學生，就是沒有好的師生關係。

(二)煩惱從心來

在老莊的觀點，「好人是災人，愛人是害人」，這是很敏銳的重大反省。我想我們要給出一個答案，大家都這麼有愛心、都在盡心盡力，但是何以我們老是覺得很寂寞。愛人之所以會害人，依莊子所云：「愛之適足以害之」，我們曾經在付出我們的愛同時，又期待一個回饋，所以當我們付出的同時，也給出一份期許。

(三)回歸自己，把自己活出來

「天下事要回歸自我」，每個人要重新調整自己的價值觀念，我們把對天下人的付出與貢獻，都回歸自己的身上思考，我愛別人均是為了自我實現，人性即是如此。煩惱的根源在於跟別人比，現在回到自己，活出自己的本色，為自己辛苦，為自己忙，要心存感謝人家讓我有表達的機會，並將天下的紛擾回歸到自我追尋，與自我實現，如此一來，救人不會是災人，愛人也不會害人。如何回歸自我，作者提出三個觀點：

1、認命是好命，與命同在：

人的際遇很難說，認命才是好命的開始，因為人世間只有從做自己開始，才能自我成長，自我實現，例如雖然受限了身高，但我認了我的身高，認了我的命，才能找得到屬於自己身高體重可以揮灑的運動空間，也終於找到活出自己的一條路，這就是認命是好命。我非常能體會時下年輕人升學的痛苦，成長的壓力，但千萬別想做別人，追逐明星，即使讀了千百本名人傳記，還是要回過頭來做自己，因為你是唯一的，人生的路就是只能做自己。

2、隨緣是善緣，與緣同行：

人生無可避免的要與人在一起，我們似乎都在等待機會，找到一個屬於自己的時代，能愛自己的人，可以體貼自己的人，但卻永遠等不到。我們都只希望美好契機從天上掉下來，希望天可憐見，但卻苦等無到，所以千萬別等，人生只有一個機會叫作隨緣。所謂善緣就是隨緣，不要寄望特殊的人出現，希望別人對你好。

3、自我實現；人我共成、轉被動為主動

好命就是自我實現，善緣就是自我共成。共成一對好夫妻、好父子、好同事、好朋友，這樣一來就可以轉被動為主動。邀請別人和我一起好，如主動組成一個好的家、組成一個好的公司、創造人生共有的好，這就是昇華。

譬如我為了自我實現，為了活出自己的價值，於是我主動

讀書，因為活著是我的權利，則這樣讀書是一種享受，轉成創造性活動。若是被動做任何事情，都會變成苦難，化苦難為自我成就，化被動與主動，因為創造是人生最大的突破，人生的尊嚴即是作自己的主人，自做主宰才有尊嚴。「為誰辛苦為誰忙」、「停不下來的恐慌」，就是失落自我，沒有當家做主，問我怎麼辦，我給他們的勸告是讓自己在讀書中成長。若家庭主婦為自己讀書，就不會覺得做家事是犧牲，而老師在讀書中讓自己成長，就不會覺得被拖累，這叫自己的生命躍動。

我們希望中年朋友不要只有工作，老實說，同樣的工作做了幾十年，一定會疲累、厭倦、沒有創意，所以煩惱自然而生。有感動才会有生命力、勁道，如果化被動為主動，則一切均會改觀，煩惱不但化解了，且根本就昇華了，昇華就在發生創造性的動力與活力。

【結語】

人生的美好不在無止盡的歷程，而在每一當下。老子曾說：「為無為，事無事，味無味」。所為的是無為、所事的是無事，所味的是無味。做事一定有為，但要無心的為、無心的去做，沒有一定要品什麼味，與味同在，在無味中去品出味來。