

轉載網路文章

這一天的哲學課，教授站上了講台
他卻不發一語，只是從講桌底下拿出了一個空的美乃滋瓶罐。
接著他拿出了一袋高爾夫球
他把整袋的高爾夫球塞進了美乃滋空罐裡
然後 教授就問學生同不同意這個罐子已經是滿的了
學生們當然是同意。
接著，教授又從桌子下拿出了一杯小小的鵝卵石
他慢慢地把鵝卵石往罐子倒
邊倒邊搖，
不一會兒
所有的高爾夫球間的縫隙
竟也都填滿了鵝卵石。
這時，教授又問學生同不同意
這個美乃滋罐子已經是滿了？？？
學生當然是同意。
可是，話才剛說完
教授又從講桌底下拿出了一杯細沙子
教授又用同樣的方法
邊倒邊搖的把沙子填滿了鵝卵石之間的小縫隙。
教授又問了大家同不同意
這回罐子是真正的滿了？？？
同學說應該是全滿了，沒有空間了。
想不到同學才剛答完話
教授又從講桌下拿出了兩杯咖啡來
開始徐徐地往美乃滋罐子裡倒
直到兩杯咖啡全部到進罐子裡，一滴也不剩。
倒完咖啡後
教授笑著對同學們說：
『現在的美乃滋罐子才是真正的滿了啦。』
同學們也跟著笑了起來
就在整個教室的歡笑聲裡
教授說話了
『你們知道我今天做這個表演，是要告訴你們什麼嗎？
我是要用這個美乃滋罐來告訴你們一個道理
一個關於我們一生的哲理。

這個美乃滋空罐就是我們的人生
高爾夫球就是我們生命中的一些大事情
例如：上帝，家庭，小孩，朋友，健康，還有你的摯愛。
生命裡沒有那些小鵝卵石或沙子是沒關係的
可是要是缺了這些大事情
我們的生命根本沒有意義。
小小的鵝卵石就是我們生命中的其他的事情
例如：工作，房子，車子等等東西。
至於那細沙子就是我們生命中的小事情
那些細微不重要的瑣事。
今天我的表演....
如果是一開始就先把細沙子灌滿美乃滋罐子
那就根本沒有空間好放入高爾夫球跟鵝卵石
同樣地，如果我是先倒鵝卵石
那也是會沒有空間好給高爾夫球。
我們的生命就是這樣的
如果你盡是把寶貴的時間花在細微的瑣事上
你就不可能有時間去處理重要的事情。
所以，我們該多花時間去注意
那些會關係到我們快樂與幸福的事情
多跟我們的小孩一起
多去陪陪我們的父母、祖父母，多些時間給家人
多注意自己的身體健康
不要擔心家事做不完
不用擔心房子還沒粉刷
不要擔心花園還沒整理
我們會找到時間來做這些事情的

先多花些心思在那些重要的大事情上吧!!
生命只有一回
我們把事情的輕重緩急跟優先順序弄清楚
生命才會有意義
教授說到這裡
有個同學舉手了....
教授，那兩杯咖啡又代表著什麼呢？
『我很高興你問這個，』教授回答道

這兩杯咖啡就是要告訴我們

不管我們的美乃滋罐看起來是裝得多滿
我們總是可以有空間跟朋友一起享受杯咖啡的！
我們的一生似乎總是這麼的忙
有這麼多的事情要處裡
似乎是一天的 24 小時總是不夠用？
如果你還是這麼想的話
想想『一個美乃滋罐子跟兩杯咖啡』的故事吧。

控制情緒才是人生所追求的修養

以下是 13 個改善 EQ 的小秘方

別急！慢慢來

當您面對失敗或頹勢時，千萬別慌了手腳而大發雷霆，試著將注意力放在「就算功敗垂成，至少妳學到了」諸如此類的積極想法上，它會很神奇地舒緩緊繃情緒，做出正確的判斷和反應。

承認自己錯了，別人對了

認真傾聽別人的觀點和意見，並且勇敢地面對錯誤，絕對是 EQ 指數向上跳躍一大步的指標。

別被輕易收買

隨時都在面對誘惑的人生，得學會明察秋毫因為小惠的背後可能要付出極大代價，比較安全的應變是，說些「謝謝你的提議，我會仔細思考。」「這個條件很誘人，值得考慮。」等等好聽話，然後改變話題，讓對方知道您真的需要時間好好思考，此舉將使您重掌控制權，不致於做下以後會讓您後悔莫及的決定。

慎選朋友

雖然人生中有許多事由不得您，也許您很難量身訂作一個默契十足的好老闆，但是對於該和什麼樣的朋友往來，您有絕對的主導權，睜大眼睛，選擇真正對您知無不言、可以患難與共的朋友吧！在您情緒失控時，他們會先幫您踩剎車。

學習更明快而果斷

試著用最精煉簡潔的詞句表達您的意見想法，千萬別拉拉雜雜閒扯淡那不僅可能把對方搞瘋，也會惹得自己心煩意亂。

就事論事

女人常犯的毛病是常常人事不分，一面對批評就直覺以為別人和您過不去，不是想當然爾反應過度，就是暗自啜泣療傷，甚至因此而喪失自信，在這一點上，男人比較能理性就事論事的態度，值得學習。

溝通，再溝通

別做個遇事就逃的縮頭烏龜，坦誠面對困境，不厭其煩地溝通，雨過天晴時，您一定會有所學習和成長。

被拒時切忌惱羞成怒

當您的提議被否決時，先耐住性子聽聽對方的解釋，千萬別動不動就板起臉回敬一句：「那沒什麼好說的了。」要知道當您表現得像隻劍拔弩張的刺蝟時，別人也會毫不留情地以牙還牙。

少自作聰明妄下結論

譬如當一個您甚有好感的異性婉拒您的邀約時，別一口咬定一定是因為您太胖或臉上的雀斑讓他卻步，天知道除了他真的有事外，還有上百個非常合理而正當的理由，試著別太小題大作。

學著判斷輕重緩急

生活中要處理的事實在多如牛毛，有些無關緊要的小事，不妨看開些；將心力放在急迫而深具影響力的任務上，要知道通常瑣事最是折煞人，如果不學著捨輕就重，保證心情恐怕永遠像是滾滾沸沸的活火山，等著隨時爆發。

萬全準備

比如執行一項大計畫前，一定要有充分的準備，而在距離開始倒數計時的關鍵時分，將全副心神放在活動重點上，如果覺得緊張，試著想像活動就十分圓滿地結束，它會讓您稍微鎮定，且較能專注在流程細節上，成功完成任務的機率亦相對提高。

直言您的需求

如果您期待人們都具備有讀心術，可以準確無誤地得知您的需求，那麼恐怕您得一直生活在失望之中了。

別心浮氣躁

如果您內心有所抱怨，找個朋友吐吐苦水，然後忘了它，記得高 EQ 的人是不會怨懟埋藏在心裡

轉載網路文章

轉載網路文章

安慰自己的 6 種情緒 康健雜誌 64 期

1 當我覺得——沒有自信，總覺得不如人。我可以這麼做——

1. 停止批評和責難自己。

《肯定自己·欣賞自己》一書的作者克萊基荷芬解釋，會不斷苛責自己，說喪氣話的人，通常是對自己不夠肯定的人。「要對自己溫柔點，停止猛烈的批評，是建立自信的第一步，」她建議，拿枝筆列出你不斷在責罵自己的話語，並且自問看到這些話會有什麼感覺，這樣的責罵是否對自己有好處。

老實說，當然是沒有好處，因此，一定要下定決心停止這種責難。如果一時還做不到，不妨先把注意力放在已經做好的部份，告訴自己做得有多好。

2. 學習積極正面的自我對話。

我們的內心都有一部投影機，每天讀出成千上萬的畫面與情緒，除了要停止負面的批評，還要積極輸入一些正面的鼓勵。

寫一張自己的履歷表，把所有的優點都列上去，每週瀏覽一次，做為自我對話的腳本，在忍不住要責罵自己之前，先想想看自己還有哪些優點，沒有想像中的糟。

3. 每天問自己兩個問題：「我的人生有什麼是好的？」、「還有什麼事可以做？」

心靈文學作品《自尊心的六根支柱》作者布藍登則進一步建議，從這兩個問題啟發自己更有創意的對話，找到自己的價值，才能更肯定自我。

4. 停止和別人比較，珍惜自己所擁有的。

別再羨慕別人的太太比較漂亮，或嫉妒別人比較會賺錢，許多痛苦和不平就是從「跟別人比較」開始的，不只是拿枝筆寫下自己的優點，也列下自己所擁有的，和自己比，也學會珍惜。

心靈補帖：肯定自己，珍惜自己所擁有的

我們永遠不會像自己想像的這麼幸福，也不會像自己想的這麼不幸。——作家拉勞士吉
一個人應養成信賴自己的好習慣，即使再危急，也要相信自己的勇氣與毅力。——拿破崙

2 當我覺得——挫折倒楣，負面念頭縈繞於心。

我可以這麼想——

1.多看看壞事的光明面。

英國心理學家韋斯曼博士曾花了很多年的時間，研究上千名幸與不幸的人，最後他驚訝地發現，運氣是一種心境、思考和行為模式，一個人的態度或想法會決定他是好運或歹命。因此，他在《幸運的配方》中建議碰到爛事的人，要先在垃圾中挖挖寶，「想一想事情本來有可能更糟」、「這不幸的事是否真的那麼重要？」、「想一想還有比自己更倒楣的人」，這些都足以讓自己對目前的境況釋懷。

2.相信事情會否極泰來，甚至因禍得福。

韋斯曼也發現，好運的人會看得比較長遠，不會因壞事而氣餒，甚至會發揮想像力，相信上天是要利用這個踏腳石，給自己帶來更大的好運。例如，沒得到這個工作，也許是有更好的工作等著你。

3.別自怨自艾。

其實，再幸運的人也會碰到挫折，他們也會哭泣，但最重要的是，他們會快快把爛事或厄運拋諸腦後。有些事分散注意力，像是上健身房運動流汗、看個搞笑的電影，或花 20 分鐘想曾經發生在自己身上的好事，回憶一下，給自己正面的感覺。

4.用建設性的方法來解決問題。

最後，如果是需要進一步解決的事情，而不只是轉換心情，韋斯曼建議，別一開始就認定自己對整個局勢無能為力，要下定決心採取主動。接著，發揮創意，列出可能的解決選項，甚至和別人有些腦力激盪，問問他們：「如果是你，你會怎麼處理這件事？」好好斟酌所有可能的方案。最後，也是最重要的，專心解決問題，而不是沉溺在問題中。

心靈補帖：翻個面看一看，讓自己更好運

你怎麼想自己，也就決定了你的命運。——文學家梭羅

一個人成天想什麼，就會變成那個樣子。——美國總統林肯

3 當我覺得——傷心難過時，如何為自己打氣？

我可以這麼做——

1.開懷大笑。

最新一期的《O 雜誌》(美國知名的脫口秀主持人歐普拉)建議心情不好的人可多做以下幾件事，因為有愈來愈多的科學研究證實，它們能改善鬱悶的心情。像是租一大疊喜劇的 DVD 回家，讓自己開懷大笑。笑，能改善人的心情，即使是強迫的，也有同樣的效果。

2. 快走或跳個有氧舞蹈。

科學家早就發現，運動能舒緩鬱悶，改善心情，1999 年的《內科醫學文獻》早已證實，運動和治療有一樣的效果，因為它能刺激神經傳導物質的分泌，像是腦內啡、血清素和多巴胺。

3. 聽聽瑪丹娜的音樂，大聲地唱，用力地搖擺。

也有研究證實，聽音樂能刺激腦部分泌腦內啡。英國曼徹斯特大學最新發現，聽大聲的音樂能活化部份的內耳球囊，它們連接與愉快感覺有關的腦部組織。

4. 上街為自己買束花吧。

美國羅特格爾大學在 2001 年的研究，72% 的年長者如果經常收到花長達六個月，會比那些從來沒收到花的人快樂。另一個研究也發現，花束比其他禮物更能帶來喜悅與快樂。

5. 找朋友聊聊天。

孤立的人容易鬱悶痛苦，許多專家都建議，發生事情或心情低潮時，一定要有朋友在旁邊。密西根大學的研究則進一步指出，不只是找到支持的力量，還要有歸屬感，要找那種可信任、可依賴的朋友。

6. 找隻狗玩玩。

1999 年的兩個研究都證實，寵物能給愛滋病人和老人帶來快樂與安慰。另一個研究也發現，養寵物的人比較不容易得心臟病，這都是因為心情舒緩的緣故。抱抱狗、逗逗牠，都能帶來快樂。

心靈補帖：買個花、逗逗狗、笑一笑

我們不是因為快樂而唱歌，而是唱歌使我們快樂。 ——美國哲學家威廉·詹姆士

如果你不開心，唯一能變開心的方法是，開心地坐直身體，並裝成很開心的樣子說話和活動。 ——心理學家約翰·詹姆士

4 當我覺得——容易擔心憂慮。

我應該這麼做——

1. 保持忙碌。

以領導管理與人際溝通聞名於世的卡內基，也曾以《如何停止憂慮·開創人生》一書幫助許多人走出低潮，克服憂慮，其中第一個方法就是保持忙碌。忙碌，使人不再有憂慮的空間，一個人不可能很興奮地做某件事，同時又很煩惱。在工作上保持忙碌，休閒時也可以多安排一些活動，特別是戶外的爬山、運動或打球，讓身體動一動，也讓腦子多想一下的機會都沒有。

2.用或然率來排除心中的憂慮。

想想看：「這件事發生的機率究竟有多少？」仔細研究，你會發現，99%所擔心的事從來沒有發生過，很多是來自自己的想像，而非現實。

3.接受不可避免的事實。

卡內基建議，如果真是碰到困境或瓶頸，不妨利用以下幾個步驟克服心中的憂慮。先問自己：「最壞的情況是什麼？」分析出最壞情況後，接受它，會立刻產生不一樣的效果，那就是馬上使自己放鬆，得到心中的平靜，此時，才有餘力進一步思考：「我能不能在最壞的情況下做些改善？」因為，一直憂慮下去，永遠想不出好辦法。

4.為憂慮訂下「停損點」。

進場從事股票交易的人都知道，最聰明的交易原則是為自己訂一個停損點，當股價跌落到某個點時，就自動賣出，不再損失。卡內基深諳此道，也為自己的煩惱訂下停損點，「我所擔憂的事對我到底有多重要？」、「我所付出的煩惱是否已經超值？」最終目的都是為了求取心靈的寧靜。

心靈補帖：跳出來，做點別的

我知道生命中有許多麻煩事，但這些事大多數並沒有發生。——作家馬克吐溫
能解決的事，不必去擔心；不能解決的事，擔心也沒有用。——西藏諺語。

5 當我覺得——憤怒生氣

我可以這麼做——

1.先深呼吸。

「吸-呼」「吸-呼」，把氣吐出來，也把氣緩下來。從一數到十，看看自己要數幾次，才能把氣緩下來。

2.區別輕重緩急。

稍微紓緩後，再問自己：「我需要生這個氣嗎？」想想發怒的原因。或是「我有必要這麼生氣嗎？」區別此事對自己的輕重緩急。

3.培養同理心。

再想想，「如果我是對方，我會說同樣的話、做同樣的事嗎？」如果會，大可不必這麼氣，試著從對方的角度看事情，試穿別人的鞋子，培養同理心。

4.原諒對方。

如果還是怒氣難消，難保平靜。《別為小事抓狂》的作者、也是美國心理諮商專家卡爾森建議，可試著問自己：「如果這個人今天晚上就死了，我還會不會生氣？」了解人生無常，別太計較，學著原諒對方，更別讓自己帶著怒氣上床睡覺。

5.善待自己。

最後再想想，有必要拿別人的錯來懲罰自己，損害自己的健康嗎？所以，也就別氣了。

心靈補帖：緩口氣，試穿別人的鞋

不可含怒到日落。——《聖經》

仇恨的怒火，將燒傷你自己。——莎士比亞。

6 當我覺得——壓力大，喘不過氣來。

我可以這麼做——

1.暫停一下。

壓力管理大師戴維森在《完全傻瓜手冊——如何紓解壓力》一書中建議辛苦的現代人，在被壓得喘不過氣時，要善用「策略性暫停」。也就是，讓自己有機會做幾個深呼吸、喝杯水、安靜的坐一下，甚至是發呆，讓腦袋空白。

2.想想愉快的事。

在腦袋停下來之後，還要繼續想像愉快的場景或事情。閉上眼睛，回憶過去一次愉快的旅行，像是美麗的溪水，寬廣的步道。或是回味一下小孩的童言童語，另一半的愛意與溫暖。研究發現，愉快的感覺能重新調整內部的生理時鐘，獲得短暫但直接的休息。

3.求助於外。

如果是因為事情常常做不完所帶來的壓力，那麼得考慮去找人幫忙，要記得，自己可不是萬能，不必做一天有 48 小時的超人。找出事情的優先順序，把事情簡化，也都是紓緩壓力的好方法。

心靈補帖：暫停一下，想像愉快的畫面

停下來，好好享受這個下午，你可沒有辦法把它打包帶走。 ——迪拉德

你不必是每天 48 小時的超人。 ——壓力管理大師戴維森

如果試過以上方法仍不管用，去做個指壓按摩吧。