

## 調整職場 EQ 的好方法

現代很流行講 EQ，身為宗教師，我並不太懂什麼叫做 EQ，只知道用佛法來調心，可以平衡我們的情緒。好的情緒其實就是一種慈悲心、同情心，一種關懷的心、希望的心，更是歡喜的心，這都是情緒透過觀念的調整和練習所成。

如果情緒不能調整的話，一般人就只是稱心而為，或是任性放縱。無法管理、瞭解自己性格或情緒的人，一般都很容易憤怒，很容易失望悲觀，很容易妒嫉懷疑，類似這種心理現象，應該就稱為 EQ 不高吧！

佛法說，每個人的心在本質上是相同的，我們稱它「心念」，也就是

「情緒」，有的人善於應用，有的人不善於應用，善於應用的人叫做智者、有智慧的人，不善於應用的人叫做愚者。

在工作場所，一定有跟自己相關的人，包括同事、老闆、客戶，這些人都有可能讓我們無法稱心如意、讓我們感到不舒服，於是就產生情緒上的反彈，也就是抗拒。抗拒後接著就是抗爭，抗爭後就變成鬥爭，鬥爭後就變成戰爭了，這都是源自於情緒的問題。因此，佛法要我們知道，每一個人都有不好的情緒，叫做「煩惱心」。煩惱心需要透過方法的練習、觀念的疏導，才能使我們的情緒平穩、心靈平靜、煩惱平息。

那麼我們應該用什麼樣的觀念來鍊心呢？首先要認識人的差異性，認定人與人相處一定會有摩擦；因為每個人都有其個別性、獨立性，想法不一樣、立場不一樣、觀點也不一樣、需求也不一樣。而且我們對自己都無法十分瞭解了，更何況是去瞭解另外一個人的想法和看法。對一件事情發生的原委，更不可能絕對清楚，我們常常都只是站在自己的立場來猜想，並站在自己的立場為對方下結論，這是不公平的。

如果能認清這一點，那麼在觀念上就一定能轉得過來，就能心平氣和了。要是心還是不能平、氣還是不能和時，該怎麼辦呢？那就要用方法了。可以念「阿彌陀佛」聖號，這是最簡單的，當你曉得自己在念阿彌陀佛，不要把念頭老是繫著對方，不要把對方當成對象，要轉移自己的念頭，把它放在念佛上，念佛的時候心向內看，不要老是對著外境放不下，這樣練習下來，情緒也會跟著平靜下來。

另外，還有個很好的方法，我常教人享受自己的呼吸，遇到任何不公平的事情，或外在的情況很難改變時，我們可以轉念想：我還能活下去，有了呼吸表示我還活著，這就叫做「留得青山在，不怕沒柴燒」，那我就該滿足了。

因為生氣沒有用，就試著心平氣和地來處理事情，先注意自己的呼吸、享受自己的呼吸，你的氣很快就會平和下來，一旦心平氣和，自然就會有處理問題的智慧，因此根本不必生氣。所以，佛法所講的慈悲心、同情心、關懷心和歡喜心就是高EQ，可以讓我們在職場上無往不利。

法鼓文化－《工作好修行：聖嚴法師的 38 則職場智慧》