

對付你的怒氣

作■柯麗文 譯■佚名

在馬路上被人搶道，錯過了上司給的最後期限，燙咖啡倒在桌子上，還有家裏淘氣的孩子……現今的我們本來就忙得夠噲，再添上這些，還不夠讓我們怒氣衝天嗎？

最近耶魯大學管理學院的巴塞德教授和費城大學的吉普森教授研究發現：每四個美國人就有一個人每天工作期間多多少少的發脾氣，這可是一大堆在辦公室裏氣呼呼的人群。如果再加上回家路上擁擠的車流所引起的火氣，那就更可以想像你晚上回到家時是一副什麼德性了。

憤怒是一種正常和必然的情緒。但是我們如何對付這種情緒，決定了事情結果的不同。一般人們都以爲發泄怒氣對我們有好處，正所謂“不吐不快，吐之方快”。但是如果用喊叫，扔東西，砸鍵盤等方式來發泄怒氣，可能對我們周圍的同事或親友產生不小的消極影響。我們其實可以採取一些積極的方法來控制我們的怒氣。下一次你覺得已經“是可忍，孰不可忍”的時候，不妨試一下下面這些建議：

深呼吸一口氣

信不信由你，在生氣時作個深呼吸確實可以使我們平靜不少。當你發火時，你的身體會分泌大量腎上腺激素，導致你的心跳加快，血壓上升，生理上你已經做好了或逃跑或戰鬥的準備。作個深呼吸可以減緩你的心跳，同時給你的大腦一個提醒，就是分泌太多腎上腺激素於事無補。

離開現場

如果你覺得已經怒髮衝冠了，不妨離開現場一會，給你自己一段時間鎮靜一下。告訴周圍的人你需要稍微離席一會兒，會馬上回來。然後自己作幾個深呼吸，洗個冷水臉，散散步。當你覺得已經頭腦清楚了，再回去對付那種局面。

清楚表達你的受挫感

用“你總是”或者“我絕對不會”等常用語來表達感情，都是誇大其詞的說法，只會火上澆油。用具體的例子來告訴對方爲什麼你覺得不舒服。這樣可以給對方一個機會來彌補他造成的局面，也會幫助彼此消除誤會。

寫下你的感受

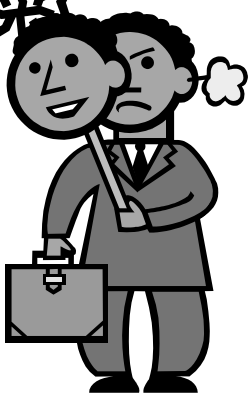
如果你覺得總是氣不打一處來，你可以把你心中的火氣發泄在紙面上。讓你的憤怒傾瀉在筆端，記下爲什麼你會生氣，是誰惹你這樣。寫完了，可以撕掉了之，事情也就過去了。用這種方式比較文明的方式，不會吵個臉紅脖子粗，出盡洋相。

發現你的導火線

每次你失控的時候，留意是什麼導致你發火，這樣時間長了，就可以發現導火線，以後再遇到同樣情況，就可以有意的克制。比如你可能在疲勞後很容易發脾氣，那麼以後在傍晚下班後就最好不要和你的配偶商討大事情。你可以這樣說「現在對我來講，實在不是討論這個問題的好時間。我們能不能稍後再談？」，然後可以訂個時間。這樣就可以顯示出你是誠心誠意的想解決問題，而不是避重就輕，逃避矛盾。

如果你發怒的時間已經佔據了大部分生活，建議你去心理輔導。職業的心理輔導人員能幫助你找出怒氣的根源，並爲你提供具體的對策。

~作者柯麗文女士是「新麗人」網站加拿大「今日婦女雜誌」的總編輯。她在西方三一大學獲得英語文學學士學位。她建議人們應該多打赤腳。



常常笑、身體好

作■賴世特 譯■吳怡靜



你最近有大笑過嗎？想不想來一個開懷大笑？

在緊張的生活中加插一些詼諧的樂趣是最能弛神經。很多醫生都認爲歡笑能帶給病人身心靈的健康。甚至只要你期待著有歡笑的時光就已經對你有好處了。

網上醫生 (Web MD) 有以下的發表。Irvine 加州大學的教授李克醫生及他的同僚花了幾年時間研究人的情緒如何影響免疫系統和疾病。他們發現常常歡笑能幫助病人抵抗病毒、細菌感染、癌症和心臟病。

心理壓力危害你的免疫能力，但喜笑卻能增強免疫系統。

李醫生先發現讓病人看一小時風趣幽默劇，結果是那導致沮喪的荷爾蒙驟降，因而幫助免疫系統幫助加強對抗毒素和細菌的能力。

不但如此，李醫生最近發表只要病人預期有可以大笑的事情發生都會有幫助。他觀察十個接受測試的人，預先告訴他們將三日內播放一套幽默的影片給他們看，發覺這是個人全部精神爲之一振，雖然還沒有看那部電影。在宣布的那一天，測試他們的情緒，發現沮喪減低51%，困惑減少36%，怒減低19%，疲倦減少15%，緊張減低9%。在觀看笑片之再測試，發現沮喪和怒都減低98%，疲乏87%，困惑75%，緊張的情緒則減低61%。

李醫生認爲期待歡笑就已經可以帶給人生命的曙光，從而強健身體健康。他稱這個影響力爲“希望的生物學”。李醫生說：“這歡愉的期待就像一個滾球，當情緒變化時，就帶動身抵抗疾病。我們很相信可以用期待的情緒來表達到廣泛醫療的效果。

結論：保持幽默對健康有好處！

選風趣的電影來欣賞，常與幽默的人在一起。告訴你的老板、教授、牧師或俱樂部的主席：如果你想你的雇員、學生或會友更健康，請在你的演說或講道加點輕的笑料。經常笑笑是最好的治療。

有一句猶太人的箴言說：“喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨頭枯乾。”使徒保羅是第一世紀忠心跟隨主耶穌的人，論到盼望，他說：“但使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂，平安充滿你們的心……”經中充滿了這些很實用的忠告，是每一天都用得上的。

我的朋友寄來一些政府的官僚的員工評語。也許因爲我向來受夠了政府的官僚作風，這些評語讓我開大笑，心情大爲暢快。對那些盡忠職守的政府員工，我致以敬禮，然而你也許會碰過一些像如下笑話

的員工。這些是上司給員工刻薄的評語。

- 自從上次考績以來，此員工已跌到谷底，現正自掘墳墓。
- 我不能讓這樣的員工繁殖起來。
- 這位小姐把自己想象得非非常能。
- 他對自己設很低的標，卻還屢屢不能達到這低水平。
- 他雖有百般武藝，卻連一件都要不出來。

聖經也許會要我爲那些跟我過不去的人禱告，我應當照著而行。可是這些很好笑的比喻卻真的讓我樂了好一陣。精神爲之一振。

所以試試開懷大笑，你會感覺挺好的。請來我們聯絡吧！

~賴世特Rusty Wright 是國際聞名的獲獎作家、新聞雜誌記者及大學講座家，並擁有Probe.org 網站，他常受邀旅行於世界六大洲作演講。他取得杜克大學 (Duke University) 的心理學學士及歐士佛大學 (Oxford university) 神學碩士。

如何建立正面的影響力

作■凱瑟琳·凱勒 譯■邱若芬，毛雅琴

「如果女人知道自己的影響力有多大，她們便會充滿驕傲。如果男人知道女人的影響力有多大，他們便會驚恐不已。」

按照一般的說法，每個人在一生當中，可以影響到大約二百五十人。雖然女人天生有領導能力，但是大部分的女人都沒有充分運用這份天賦來影響別人。在家裡，領導能力可以用在教導兒女如何整理房間，也可以用來幫助他們建立價值觀和道德標準；在上班的地方，藉著我們的待人接物、所作所爲也可以影響週遭的人。目前我們的社會缺乏真正值得信賴且具有高尚品德的領導者。談到領導者，我們需要區別甚麼是偉大的領袖，甚麼是喧嘩取眾的人物。特莉撒修女是前者的代表，而瑪丹娜是屬於後者，只是她的气名氣大些罷了。

或者你不自覺，但是妳肯定是具有影響力的領導者，以下我們要談談有關運用影響力的八個原則。

擁有一個使這世界更美好的夢想

懷著偉大遠景，能使超越妳能力所及，且活在挑戰中。如果我們只專注在生活某一刻，忙著爲自己、物質、和享樂而活，那麼，我們很快便會有不滿足感，且對生活感到提不起勁。

有領導力的人，就是能夠透過集體的共同努力，將夢想落實於日常生活中。投注妳的生命在值得投資的事上，妳的夢想必須值得妳付上生命的代價。什麼事令妳興奮呢？

瞭解妳的長處

我們每個都有一份專長使我們能勝任我們的工作。我們需要彼此截長補短，爲了工作更有效率，我們需要團隊精神。我們用我們的優點來領導，我們也盡力發揮團隊裏每個人的才能。妳的家庭也是妳的團隊。妳是否已幫助家中每一位成員操練他們的長處？

不管在工作上，或家庭裏的團隊都應定期聚集。在製定出工作的目標後，常常不斷的反覆思想，使妳不致迷失方向。設立短期和長程計劃，一年評估兩次到三次來調整方向。當妳和同伴們一同向目標邁進時，你們的心都會被激勵。當目標達成時，莫忘好好犒賞自己和他人。不只說聲：「謝謝！」也常常鼓勵別人。

竭力追求卓越

妳想影響的人，他們的成功絕對不會超過妳。為了更有效的領導他人，我們必須做「對」的事情，而不只是把事做好。無論妳想教導別人些什麼？妳必須以身作則。領導者和受影響者都必須竭力追求卓越。

堅忍到底

泰瑞莎修女是一個有決心與毅力的人。一個好的領導者永不輕言放棄。妳或者受到他人的影響而半途而廢，但是一個領導者雖然犯錯或遭遇挫折，他仍要重新再來；一個領導者成長的環境常是不舒服的，他也可能沒有甚麼特殊的才幹，但他一定要有相當的毅力。

不要逃避問題

一個領導者的任務是解決問題，我們常有有一個錯誤的想法，那就是我們誤以爲一輩子都不會遭遇難題，可當我們一碰

上困難時，又覺得這輩子都不順遂。實際上，每個人都會遭遇到困難需要解決，所不同的是，我們每個人解決難題的方式都不一樣，不管環境多麼艱難，我們都必須挑起責任來面對困難。我們或許會期待別人來幫助我們解決問題，但是我們自己也應該隨時鍛鍊面對難題的能力。如果我們平時有心理準備，事到臨頭就不至於手足無措。一個好的領導者與眾不同的地方，就在於當事情臨到時，能夠坦然面對問題，並且採取適當的對策。

以身作則

我常對人們只想要權卻不願負責任而感到驚訝不已。想逃避責任是人的天性。話雖如此，假使妳期待對妳週遭的人有正面的影響，妳必須比別人花上雙倍的努力。同時也表示妳必須隨時隨地預備好爲人解決問題，或指引迷津。做一個領導者不論在家裡或是上班，都需要扮演服事別人的角色。

要有操守

在溫哥華省報上發表一個報告：一般人每天大約說兩百次謊。謊言的內容可能是爲自己找藉口，或者只是「我只是不想麻煩妳。」也許有人不同意扯謊次數竟高達兩百次，但我們不得不承認，有些時候我們說的並不是誠實話，如果我們做的不正，就不能希望小孩或同事凡事都中規中矩。因此，平日我們的生活和我們的行事爲人，都得謹守道德規範。那些價值觀是我們用來引導我們的行爲的呢？我們的道德標準是那些呢？妳有沒有一些準則像是「我絕對不做那事」或者「對我而言，我不會選擇這麼做」。如果你沒有上述的一些原則的話，妳必須仔細思索，並且寫下一些不容置疑的準則，因爲我們舉止如果沒有標準，當誘惑當前，就很容易做出令自己懊悔的事來。

讓神成爲妳的引導

伊麗莎白·道爾，是美國前任紅十字會的主席，她有一次接受訪問的時候，曾這樣說過：對我來說「讓神當我的引導」是一件很重要的事。那是有一個力量的源頭——神——是超乎我自己的。當我遇到艱難或需要一個重大決定時，我很慶幸不必依靠自己的能力、智慧、或判斷。二十四歲時，我體認到我需要一個超乎自己的力量。當時我爲自己訂下一些目標，可是都不能讓我滿意，即使是從最親密的親友傳來的關愛，也不能滿足我心深處的需要。在三十歲時，我將自己的主權交給了神，祂是我力量的源頭，我只跟祂說「我願接受你，從今天起直到我死那日。」祂就聽了我的祈求。

奧莉薇·蒙門有一次如此說：「我發現在這世界上有件大事，就是不在乎我們今天的處境如何，而在乎於我們今後要往何處去。」妳想，五年或二十五年之後，妳要往何處去？妳要帶領這二百五十個受過妳影響的人到哪裡去？讓神引導妳，妳也能有能力去改變妳的生命和妳所處的環境，妳更可以找到渴望的平安，過一個平衡又和諧的生活。沒有人是完美的，也沒有人能擁有完美的人生，但是只要我們和神建立個人的關係，透過他的兒子耶穌基督，人人都有機會去體會這份完美的恩典。

愛護妳的乾性皮膚

作■新麗人 (www.chinesewomentoday.com)

譯■徐萊

每個人都知道外出時使用防晒膏來保護皮膚，然而回到家裡，專家建議您還有幾項保養步驟需要完成：

使用溫水洗澡 — 許多人在夏天也常用熱水洗澡，熱汽會除去皮膚表層的水份，美國皮膚科醫師學會建議改用溫水或縮短洗澡時間可以舒緩對皮膚的損傷，並防止水份的流失，每天淋浴時間也不要超過十至十五分鐘。

使用中性肥皂 — 避免使用殺菌皂或香皂，以免皮膚過度乾燥。早晨可以不必洗臉，晚上洗臉已經足以清潔面垢。

塗抹潤膚霜 — 清洗皮膚後，乘未乾之前抹上潤膚霜可以幫助皮膚保持濕潤。此外保養臉部與雙手同樣重要，倘若你有一雙乾燥的手，將潤膚放在水槽旁邊，以便每回洗完手後及時取用保養。

勿忘保養嘴唇 — 唇部皮膚很敏感，由於經常遭受日晒，須要使用超過 SPF15 的防晒唇膏，並且要養成經常使用防晒唇膏的習慣。

Chinese women today 新麗人
www.ChineseWomenToday.com

因為有愛

所以美麗

