

成為一個更好的自己

播出時間：2018 / 12 / 26

星期三 中午 12：05

報報小達人：712 黃安妮

稿件編輯：陳思恩老師

各位老師，各位同學，大家午安，我是 712 黃安妮，我是今天的報報小達人，今天，我要為大家播報的內容，是：成為一個更好的自己

遇到不開心的事，或讓我們不开心的人，我們往往會這麼想：他怎麼可以這樣？或：我就知道他是這種人！然後心中一股無名火燒啊燒，越燒越旺，把原本的好心情燒得精光。這樣的事情若發生頻繁了，就會覺得想拉入「黑名單」的人越來越多。

該怎麼打破這樣的怪圈？心靈作家李奧·巴伯塔的一篇文章，也許能給你一點啟發。

每個人都會遇到讓人不悅的事，和不願與之相處的人。

除了經年累月朝夕相對的家人，還有朋友、同事、網友，他們都可能講出某句話、做出某件事，讓你不甚愉快，甚至感到有股怒火在胸口隱隱激盪。

在別人讓你洩氣、煩躁，不體諒你，刺激你，甚至讓你想發怒的時候，你能怎麼辦？

假設我們並非處於真正的危機之中，不需要採取什麼行動來自

保，那麼面對激怒我們的人，最好的做法，就是改變自己的心態，而並非試圖扭轉對方的行為。

改變別人，是在為難自己

看到這個建議，有的人可能會很失望：「明明是別人惹我，為什麼要我改變自己啊？」

原因其實很簡單：只需要內心簡單的轉變，你和任何人在一起都會很開心。但如果你想要改變惹你生氣的每個人，那你只會越來越痛苦。

曾有人說：「若要用皮革覆蓋大地，哪裡能找到這樣多的皮革？其實只需一小片皮革包裹住腳，所有的地面就都被蓋住了。」

「同理，我們永遠不能控制外在事物的變化。但只要我們能掌握並調服自己的內心，就足夠了。有什麼必要去控制其它的事物呢？」

她用這兩段話講出一個處事的智慧，也就是改變自己的心態，就能夠和惹怒你的人平和相處。

具體要怎麼改變呢？當你發現自己被別人的行為激怒時，你會注意到，你腦中已經開始描畫一個厭惡對方的劇本了，越想越氣，在心裡和對方的關係越來越僵。最後，可能會把你變成一個你並不想成為的人。

不如，我們這樣試試看：

當遭遇不快時，往往心中本能湧出的是拒絕。你不喜歡那個人的行為或說話方式，因而你拒絕接受這件事、這個人。但這些事、這些人都是你生命中已然發生的一部分，當這樣想的時候，你已是在拒絕生命中的經歷。不妨先不要想著拒絕，嘗試著對自己的人生張開胸懷。

別下意識地迴避、拒絕你的人生。試著接受人事物本來的樣子，接受你面前的有著諸多不完美的、本性各異的普通人，從心底平靜善意相待。

你會發現，這樣做之後，你的內心就在慢慢發生改變，你的胸懷在慢慢開闊，他依然還是他，但你已經成為一個更好的「你」了。

以上是今天的 **Happy** 播，期待下次見！