

公司文化講座第22講 情緒反應容易改變 不是冤家不聚頭 對未來悲觀 驕傲的人 善待你身邊的人：<https://youtu.be/vKbQQHSsDns>

情緒信號和情緒管理：

電影中常見的"鬼出現時空氣變冷"是身體情緒信號的體現，可以預測自己的情緒變化。

情緒容易改變，而理智往往不會改變。要學會管理自己的情緒，不被負面情緒主導。

人際關係和溝通：

EQ好的人能與他人相處融洽，善於溝通表達。

負面情緒時要學會表達自己的感受，而不是直接發洩。

要主動溝通，建立良好的人際關係。

對過去和未來的情緒反應：

人天生對過去持樂觀態度，對未來持悲觀態度，這是一種保護機制。

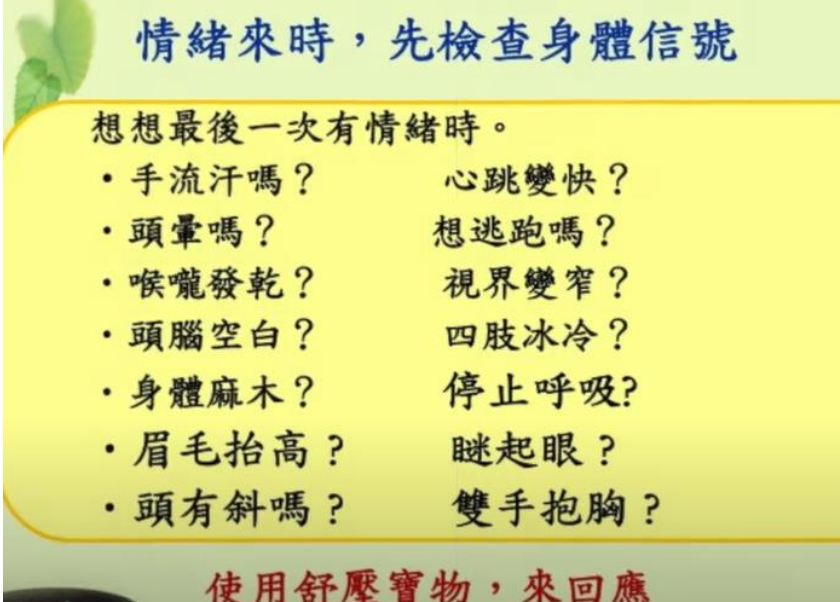
過度悲觀會影響前進動力，需要適當調節。

教育對孩子的影響：

一位充滿愛心的老師，改變了一群貧困孩子的命運。教育孩子要以愛心和鼓勵為主，而不是打罵。

給孩子滿足的愛，讓他們有能力追求自己的夢想。

總的來說，這一講主要探討了情緒管理、人際關係、情緒反應模式以及教育方式。



情緒來時，先檢查身體信號

想想最後一次有情緒時。

• 手流汗嗎？	心跳變快？
• 頭暈嗎？	想逃跑嗎？
• 喉嚨發乾？	視界變窄？
• 頭腦空白？	四肢冰冷？
• 身體麻木？	停止呼吸？
• 眉毛抬高？	眯起眼？
• 頭有斜嗎？	雙手抱胸？

使用舒壓寶物，來回應

好這是禮節講座的第10講，前陣子有些電影拍遇到鬼，每次鬼要出來的時候，四周的空氣就開始先變冷。這個就是身體的情緒信號，空氣變冷可能是你自己的荷爾蒙反應來的，你的恐懼的情緒開始蔓延的時候，就覺得四周的空氣變冷！所以要知道自己身體的信號，就可能預測自己的情緒，與現在的情形。Last thing the fish knows about ...is water. 人不知道的東

西，應該是空氣吧。

下面看，“情緒反應容易改變，還是想法容易改變”？我們經常都叫人家要理智一點，理智一點。地鐵裡面有一個小孩到處亂跑/並且吵吵鬧鬧，他父親也不管。你越看越生氣，最後終於忍耐不住(可能是你自己身體不好)，跑過去詰問個父親的不是，可是當這個人告訴你，他的妻子剛剛過世，你的悲傷情緒上來，你就不生氣了。



我們看這個情緒量表的生氣。是左邊這一個，這個頭是熱的，心是熱的，結果手也是熱的。表示生氣的時候是會打人的。可是等你聽到他老婆過世，感染到右邊悲傷的情緒，看啊!手上就沒有熱度了，頭也沒有這麼鬱悶，這就表示的情緒是說變就變的，我們的理智有沒有變，我們的理智還是一樣沒有變。小孩子還是吵，還是讓人討厭 生氣，可是你已經沒有力氣再去打他們，罵他們，還是苛責他們，現在經常有打小孩發脾氣的，這個要參考一下。改變情緒就在一念之間，我們常說可恨之人，必有可憐之處。這個轉念一想，你的憤恨情緒也就跟著消滅。我們要怎樣對待事情，這也是情緒管理經常講的多元的面向，瞎子摸象，每個事情都是有很多面向的，我們要以智慧來處理自己的情緒。

下面看 IQ 不錯的人是怎麼樣啊！就是右邊這個充滿幸福的感覺。跟人相處融洽/樂於溝通，每天吃飯大家都習慣高談闊論，這就是表示每個人都有自己的舞台可以表現，同事都很樂意聆聽我的表白，這個就是兩個人的溝通管道暢通，我做錯事情/長官習慣提醒多於責罵，這是長官照顧之意，老朋友常用言語表達感受跟情緒，這是溝通很重要的一環，一定要把你的感覺說出來。我的負面情緒極少被責難，這表示你們兩個沒有新仇舊恨，所以人家可以比較就事論事，他不曾你一看到你有負面的情緒，就借題發揮在那邊打罵。所以能做到這個地步，就是人際關係的第六關，全身充滿能量，這個每天都不會這個頭痛/牙痛/神經痛。


俗話說的，不是冤家不聚頭，看看怎麼樣處理的負面情緒，人際關係的第五關，左邊的貼圖是生氣啊，其實應該要先貼上“討厭”，厭惡的時候喉嚨充滿能量，想要跟人家吵架。我們要為

自己的情緒負責，別人讓你生氣，但是你要怎麼樣回應，完全取決於你。

你的EQ想必不錯：人際關係的第六關。

我與人相處融洽，樂於溝通
每天吃飯時，大家都習慣高談闊論
同事很樂意聆聽我的表白
我做錯事，長官習慣提醒多於責罵
朋友常用言語表達感受和情意
我的負面情緒，極少被責難

Happiness




1. 所以要先檢查自己的身體素質是不是，今天人不舒服？所以就容易暴躁易怒，
2. 以行動發洩，容易引發對方的回敬，這就是表示你要打他/他就打你。這樣沒有辦法溝通，
3. 要學會如何講出自己的感受，說溝通從感性開始/打招呼建立氣氛，與感性結束/要把自己的感覺說出來，才是完整的溝通。
4. 就像是到別人的公司去做稽核或考查，也是一樣，臨走的時候就稱讚一下他們：你們公司這些報表都做得很好，還是你們公司同事間的氣氛很好！這樣子就留下完美的句點。
5. 離開惹動情緒的人/事/物，忍一時風平浪靜，退一步海闊天空，要怎麼忍啊，前面魔石學，魔藥學，咒語學講了很多。
6. 找人傾訴。

處理負面情緒：人際關係的第五關。

要為自己情緒負責（也許是別人惹你發怒，但採取甚麼態度回應完全取決於你）
以行動發洩，容易引發對方「回敬」，最重要是學習如何「講」出自己感受（例「你…令我不高興」；）
離開惹動情緒的人事物，讓自己情緒平服（忍一時風平浪靜，退一步海闊天空）
找人傾訴

Anger



下面這個東西就更重要。這是人際關係的第一關，這個時候的症狀，

1. 大部份都是愛在心裡口難開，跟長官的溝通不良，
2. 對某些事情的強烈程度遠超乎預期，長官講一些話就非常的不滿，這個是躁鬱症，
3. 偶爾無故心情低落煩躁不安啊，這個也是可能是憂鬱症，
4. 憤怒莫名攻擊性

自動化思想：人際關係的第一關。

Anxiety



為何對某些事情的強烈程度遠超乎理解？

為何偶爾無故心情低落，煩躁不安，
甚至憤怒莫名呢？

上司擱置你的計劃，你馬上會有那些想法？

你會覺得「我一定做錯了甚麼？」、

「上司不喜歡我」、「上司針對我」、

**大部分人的情緒反應，既不一定是事實，且多
偏向負面，因而引發莫名的心情低落，煩躁不安，甚至怒氣衝天！**



情緒反應：未來悲觀，過去樂觀

表示這幾種狀態，表示每個人天生荷爾蒙的成份不一樣，所以你這一輩子要做的功課也不一樣，（我們說這麼多領導自己，情緒管理，也就是為了這一個目的，要自我提升，超脫自己的命運），長官擱置你的計畫，你會有那些想法？

1. 你一定會覺得我做錯了事情？上司不喜歡我，大部分的人情緒反應，不一定是事實，而且多偏向負面，甚至引發莫名的情緒低落/煩躁不安，甚至怒氣沖天。
2. 這個就是說：跟上級沒有合適的溝通管道的時候，就會自己在腦海裡面演練未來會發生的情況。

人天生的情緒反應就是對未來悲觀，對過去是樂觀。像我年輕的時候打小孩（三歲以前），也是跟打狗一樣，打的他媽媽的心臟都快要掉出來。脾氣暴躁，你等他長大了以後，再問他還記不記得小時候，你爸爸打你的情形，他也是怎麼樣？他也是不記得啊，人天生就是會把這些不好的情緒（還有性侵的），把它下降，下降到潛意識裡面。所以你把他催眠的話，他還會想得起來，可是在白天有意識的時候，他是不知道這麼回事的，這是一種保護的機制，好像有人被抓去作戰俘（政治犯），關在集中營裡面，在裡面暗無天日/沒吃/沒喝。還有的人，小時候吃不上飯，只有番薯 地瓜籤啊。這些人怎麼辦？這些人回憶起來的時候，還有沒有像當初餓肚子的時候，那麼苦澀難當？回憶起來也就是因為淡淡的憂傷啊，知道有這麼回事，還有沒有過去那些悲傷的情緒，沒有！這是確保人類生存的一種機制。對過去的苦難是保持樂觀，對未來是？人都是天生的悲觀的，對不對？看路邊有些人，無憂無慮，看到人就笑嘻嘻，旁邊的人一走過去就很害怕。還要罵他一聲，（笑欸）。



所以對未來不會悲觀的人啊，我們罵他是神經病啊，每天愁眉苦臉的人，我們可能覺得還比較正常，當然每個人都會壓抑著自己對未來的憂慮，如果沒有對未來的憂慮，就是像我一樣啊，管他一年是四百萬/還是一百萬。反正就是辭職不幹嘛。當然我是已經有一些退休金，還是要在腦海裡面/自我武裝了很久，臨到頭來，還是免不了被老婆嘲笑一聲，你就是沒有膽量退休。所以人沒有對未來的憂慮，就沒有奮鬥前進的動力，所以這些都是情緒管理裡，你要自我處理

的東西。

人際關係的第四關。

- 他們都說：這一切，最該感謝的是當年的
一位老師。
- 繼任者找到當年的小學老師，她已是遲暮
晚年了。說話不清楚，可是有一句，任何
人都聽得懂：

「我愛這些孩子。」



下面了講講黑人貧民窟的故事，一個教授對於這個黑人區的小孩做前途預測，結果認為他們都是一無是處，會終身祿祿，結果 40 年後，這個教授已經過世了，他的繼任者發現到以前這一份問卷調查，就來到了黑人貧民窟做後續的調查，當年的 200 個孩子，除了 20 已經找不到去哪裡，其他 180 個人了大多數都有相當的成就，其中不乏銀行家/商人/大律師，跟優秀的運動員。所以這個繼任教授就很奇怪，他就調查這個原因？他們都說這應該感謝的是當年的一位老師，這個繼任的調查者，就找到當年這位小學老師，因為是 40 年前，她已經是遲暮晚年了，口齒不清，耳不聰目不明，說話不清楚，可是有一句話，任何人都聽得懂，他說：我愛這些孩子。

這個焦慮跟前面講的愛在心裡口難開，一樣是火燒心，要做心臟按摩哪。這些小朋友住在貧民區裡面，他哥哥販毒，他爸爸做司機，哪有錢給他去讀大學，小朋友一定也是會跟著焦慮，誰改變了他們的命運，是這個小學老師，因為他充滿了愛的能量，讓這些小朋友對自己感到驕傲，把小朋友的心弄得熱了，頭也弄熱了，他的頭腦一熱，他就變成驕傲的人，總是會想要找些事情來表現，所以就看他天份，喜歡文學的以後努力鑽研成了律師，喜歡數學的成了銀行家，喜歡打球運動成了優秀的運動員。所以對小孩子的教育，要有充分的愛。如果你覺得物質的充分供應是一種寵愛的話，至少在精神的層面要給他滿足，不能以打罵做教育，最好是以鼓勵/讚美，讓他覺得自己了不起，他才有興趣去從事其他的行為。以前經常說：要有充分的愛，因為個小孩子，如果沒有充分的愛，他會一直回到父母親身邊要求這個愛，如果你有給他充分的愛，他在父母這裡沒有愛的需求，他就有能力去追尋他自己的夢想跟他的理想。

但是要講一句題外話，得到充分的愛的孩子會遠走高飛啊，可能這一輩子都不會回來看他父母親，因為他沒有缺乏的感覺，不必回到父母親身邊/得到你的彌補。反而小時候不受寵愛的孩子，最經常回到父母親身邊/提供協助。所以這就是世間的兩難啊，我們付出跟獲得的東西是沒有對等的。不是你對不起小孩，沒有給他充分的愛，他會回來充分的照顧你。就是你給他充分的愛，他就不願意再回到你的身邊。這對屆齡退休的老頭子，應該是會有相當的感慨才對，俗話說，善待你身邊的人。

Okay, this is the tenth lecture of our Li Jie. So, recently, in some movies where ghosts

appear, whenever the ghost is about to show up, the surrounding air starts to get cold. This is a signal of emotional response in the body. When the air around you gets cold, what could it possibly mean? Your own hormonal response kicks in, so when your feeling of fear starts to spread, you might start feeling the surrounding air getting cold. Therefore, we need to understand our body signals in order to predict our emotions. Now, what kind of situation is this? Next, let's see whether emotional reactions are easy to change or thoughts are easy to change. We often tell others to be more rational. In a subway, for example, if a child is running around making noise and the father is not doing anything about it.

The more you watch, the angrier you get, and finally, unable to bear it, you go over and criticize the father. But when that person tells you that his wife just passed away, your feeling of sadness arises, and you stop being angry. We can see in this emotional response of anger, on the left side, a hot head, hot heart, and even hot hands indicate an inclination towards violence when angry. But upon hearing about the wife's passing and being influenced by a feeling of sadness, our hands no longer display that heat. The head is no longer heavy. This shows how our emotions can change instantly, even though our rationality remains the same. The child is still noisy and annoying, but you no longer have the energy to hit, scold, or blame them.

This is how emotions change in the blink of an eye. How we choose to handle things in a moment is crucial. There is a saying that goes: every detestable person has something pitiable about them. This applies to us too, as we turn... our thoughts, we won't feel so intense. This strong feeling of resentment contributes to our intense emotions. This is what we often talk about in emotional management - every situation has many facets, just like blind men touching an elephant, each person perceives and reacts differently. Therefore, engaging in conversations with others or using our own wisdom to manage our negative emotions is a part of emotional management. Now let's move on to look at how people with good EQ interact.

They are like the person on the right, full of a sense of happiness, getting along well with others, enjoying communication, and having lively discussions during meals every day. This indicates that everyone has their own stage to showcase themselves, and colleagues are willing to listen to my confessions. This is a smooth channel of communication. When it comes to things, the superiors tend to give reminders more than scoldings, showing care. Friends frequently express their feelings and affection through words. This exchange is an important part of communication, where you must express your feelings. My negative emotions are rarely blamed, indicating that there is no deep-seated animosity between us, so we can objectively discuss matters without immediately reacting to negative emotions. If they sense any negative emotions from you, they will seize the opportunity to vent their anger, so achieving this level

signifies passing the sixth stage of interpersonal relationships. Your body is filled with energy every day, and you don't experience headaches, toothaches, or nerve pain. As the saying goes, only enemies meet face to face. Let's see how to deal with our negative emotions, which is the fifth stage of interpersonal relationships. Now, let's take a look at the image on the left...

We call him crazy, the person who frowns every day, and we may think that's somewhat normal. Of course, everyone suppresses their worries about the future. If one does not feel anxious about the future, like me, whether it's four million or one million, who cares? Just quit the job. Of course, I already have some retirement savings. People without worries about the future lack the drive to strive and move forward. So, these are all things we need to handle in terms of emotional management. Now, let's talk about a story from the black slums. A professor made future predictions for the children in this black area. The results all indicated a bleak future with lifelong mediocrity. However, 40 years later, the professor had passed away. His successor conducted a follow-up survey in the black slums with the same questionnaire.

Out of the 200 children surveyed back then, only 20 could not be located, and the remaining 180 had achieved considerable success. Among them were bankers, businessmen, lawyers, and talented athletes. The old professor was puzzled and asked for the reason behind this. They all said they should thank a teacher from back then. The successor found this primary school teacher from 40 years ago, who was now in his twilight years, with impaired speech and hearing, but there was one thing that everyone could understand - his expression of love for these children. We see that anxiety and the love we talked about earlier are both hard to express verbally but burn in the heart like a fire that requires a heart massage. These children lived in the slums, with older siblings working odd jobs and fathers as drivers, unable to afford university education.

These children must have also experienced anxiety. Who changed their destinies? It was this primary school teacher, because he was brimming with the energy of love, making these children proud of themselves, warming their hearts and minds. When the mind is warm, a person becomes confident and eager to find something to do, to excel. Therefore, it depends on their talents. Those fond of literature may study hard and become lawyers; those who like math might become bankers, while those enjoying sports might become outstanding athletes. So, when educating children, we need to provide abundant love. If you view material support as a form of indulgence, at the very least, we must satisfy them spiritually. Education should not involve scolding, but encouragement and praise, making the child feel great about themselves so they will be interested in engaging in other activities. It has been often said that we need abundant love because if a child lacks ample love, they will continuously seek it from their parents. But if they

are filled with love, they have the power to pursue their own dreams and ideals.