**情緒管理小故事**

**文章出處：網路文章**

有一位在戶政事務所擔任櫃台受理工作的小姐，終日愁眉苦臉，可以說是得了「上班恐懼症」。

她有一個習慣：每當與洽公民眾發生爭執、挨了罵、受了氣，便在筆記簿上寫一個小[忍]字；如果受的是大氣，就寫一個大[忍]字。

五年多下來，筆記簿裡填滿了大大小小的[忍]字，除了每天要揹負受氣的痛苦，還要揹負日漸增多的[忍]字重量。她終於揹出了病來。

一位前輩發現了她的病因，想出對症下藥的方法：

「妳把之前的那本筆記簿丟掉，換一本新的。然後將每一頁分成左右二邊，

左邊寫『刁民』，右邊寫『良民』，工作時若是遇上『刁民』，妳就在左邊寫個忍字；若是遇上『良民』，妳就把忍字給摃掉。沒有忍字可摃掉時，便在右邊劃一個笑臉。一個星期統計一次，看看是忍字比較多？還是笑臉比較多？」

她照著作，左邊忍字雖然不少，但全數被右邊的笑臉抵消並多出了許多的笑臉。

她心境一轉，原來這個世界令我歡喜的人比給我氣受的人還多呀！

她一掃陰鬱，立即精神起來。她向自己挑戰儘可能不寫忍字。

來的是好溝通的民眾，她就劃下一個小笑臉；不好溝通的民眾，即使使出渾身解數，非讓對方滿意不可，然後再劃下一個大笑臉。

久而久之，筆記簿裡全是笑臉。

笑臉反應在她的臉上，也輝映在她的心底。

病好了，人開心了，上班不再是沉重的負擔。

工作變成是一件讓人既能獲至溫飽又可兼得快樂的喜事，誰還需要修行的藥丸呢？

回復笑臉的她，聽說嫁給了一位富商，

介紹人正是曾讓她氣得半死，最後卻被她服務到心花怒放的婆婆

她婆婆到戶政事務所，逢人便得意的說：

「現在像這種有好臉色的媳婦，要到哪裡找呢？」

想攀上高峰，必先丟棄包袱，邊走邊撿石頭，只會徒增氣喘。

風來了，竹子的枝幹被風吹彎了；風走了，竹子又站得直直的，好像風沒來過一樣。

雲來了，在潭底留下一道影子；雲走了，潭底乾乾淨淨的，好像雲沒來過一樣。

竹子不會因為被風吹過，就永遠直不起腰來；清澈的潭水，也不會因為雲飄過，就永遠留住雲的影子。

同樣的，心胸寬大的人，不會因為別人兩句不禮貌的話，就颳起永遠的狂風巨浪，也不會因為別人不禮貌的行為，就在心底刻下無法磨滅的傷痕。