

你今天感謝了嗎

湯金台 理事

人為什麼要感謝？當你習慣凡事先從感謝的心看待事情或處理事情時，總會多一份幸運等著你。

今天早上去了國稅局辦事，不用抽號碼牌直接走到該區的服務櫃檯遞補文件簽名。原以為會聽到親切問候語，才想到這不是民營的銀行或民營的便利商店，不太可能會看見親切的笑臉迎人，心想事情辦妥比較重要，於是我先有禮貌說聲：「妳好，我來補簽名。」小姐不溫不熱冷冷說了一句，怎麼沒預約？我趕緊說聲抱歉，可能對接窗口忘記了，真不好意思。其實我當下已意識到，內心的火苗有快被點著的感覺。就在轉瞬之間，我换位思考了一下，若換成是我遇到沒預約時間就突然跑來的話，或許我也會臉臭口氣不佳。幾秒後內心的小小火苗熄了，整個過程我都忽視她的冷漠，轉化感謝的心面對這一刻。直到離開櫃台前我仍保持著親切有禮，接下來又去到另外一個服務櫃台，這位大姐就比較有溫度了，沒等太久時間就完成手續辦好了。總之，很感謝今天協助我辦理好文件的小姐們與先生。

每個憤怒情緒都有著大小不等的對應面，一但沒控制好情緒只會加深彼此矛盾。一個銅板是拍不響的，人雖是情緒化的生物，但也有感知的能力，當對方感受到你的善意或歉意時，也會慢慢緩和下原有

的不友善。憤怒的情緒如同脫韁野馬毫不受控，需要靠心智慢慢學會控制它，驅使自己能控制好情緒，必先養成懂得感謝。

容易時刻感謝他人的人，情商必高如山。沒有人能阻止你變成更好的人，除了你自己。世界萬物都是彼此影響的，當你在感謝別人的同時，別人也在感謝你。常保一份感謝的心，會多出許多不同視角看事看人，減少了對立心情也變得輕鬆自在。懂得時常感謝，心胸自然變大許多，或許就容易做到一句老話『放過別人，更是放過自己』！

