



满亚法师



与家人争执特别多 跟外人相处分外亲

满亚法师：

我今年 20 岁，有一姐一弟。弟弟今年要应付中三会考，可是，每当他向我请教功课难题时，我常会显得很不耐烦，我宁愿代他做完所有的习题，也懒得向他详细解释；我知道这样可能会害了他，但，我始终难以改变此陋习。

此外，每当我的父母或姑姑要和我谈话时，我也一样很不耐烦，好像跟他们多说一句话就会吃亏似的；有时，虽然我是心平气和的给予礼貌回答，但，心里却十分不愿意跟他们详谈。

在家人面前，我好像在自我封闭；然而，我对待朋友却不会显得不耐烦，我经常告诉自己不能如此对待家人，可是，我就是控制不了自己的情绪。

另一方面，我是个比较不喜欢讲话的人，尤其跟一大群朋友在一起时，我的话题更是少得不能再少。请问师父：为什么我会养成这种性格？

官官合十

官官仁者：

由于我们与家人关系密切，彼此之间亲情坚固、能以宽广的包容心、真诚心互相对待，此种因缘条件导致我们可以勇敢地表达真实心情，及时将内心的不耐烦等情绪宣泄。

但，即使大家再怎么争吵，心中的怨气总会很快烟消云散，可能这一刻大家吵得面红耳赤，下一秒即和好如初，双方皆不会怀恨在心，正如俗语所谓“打死不离亲兄弟”。

对于外人，我们看似不存在恶言相向的问题，然而，这不见得是好事，说穿了，我们不外是各自被一层“糖衣”包装着罢了！因为大家都不敢把自己最真实面目，甚至最丑陋的心态表现出来；于是，惟有无奈地忍气吞声。

在与人相处的过程中，争吵未必不健康，这其实是发泄情绪的健康管道；可惜，平常我们在与人交往的各种情况下，大都不敢把个人的真实心情表达出

来，只一味的忍耐、压抑。在家人面前，因为我们不需要伪装，就可勇敢地做自己，一旦遇有不快之处，即会马上宣泄。

可见，您对弟弟的不耐烦，主要是您平时没及时疏导情绪所导致的，不是弟弟或家人让您感到不耐烦，而是您在生活各层面都没勇气表现自己的真心情。

因此，当我们将负面情绪发泄出来时，家人必须谅解这是健康的疏导管道；当然，我们也不应该让它成为习惯，我们要从自己的不耐烦或容易动怒的境界中觉悟，然后加以修正。

自己如何看自己才最重要

您要勇敢的做自己，不要奢求家人、同学或朋友怎么看您，自己如何看自己才最重要。当您肯定自己以后，您的话题自然就会源源不断。

您没有话题的原因是您习惯在心里制造话题，将想说的话藏在心；无话题，不等于是您不喜欢与人交谈，而是您习惯跟自己讲话，那些话都是您吝于跟旁人诉说的，您也搞不清楚自己在跟自己说些什么，导致自己不自觉地莫名沮丧与烦恼，结果就进入“无话可说”的死胡同，亦猜不透身边人需要谈些什么话题。这问题关键在于您一直住在一些曾经有过的经验，让您难以感应可倾谈之话题。

因此，只要您专注在当下跟谁在一起，并关注对方的需要，自然就会萌生一些令人感兴趣的话题。当然，我们无需牵强地讲一些心口不一的应酬话；但，须知，讲话也是我们其中一种“生活需要”，因为，话题可间接帮助我们疏导情绪、促进友情、增加慈悲心与提升力量。

满亚合十

口述、满亚法师 笔录、何润霞
《南洋商报》13/02/2005