



在工作或生活中，有一些人常常顯得很不快樂、不開心，別人講的話覺得刺耳，對他人的事批評多於建議；而與人互動的時候，只看缺點，不見優點，好像什麼事都看不順眼。這樣的人還不少，我們每個人可能也有類似的問題，只在於能否覺察。

看什麼事情都不順眼，一定有其原因。或許個性傾向完美主義，或是比較容易鑽牛角尖，或許剛好遇上一些煩惱罣礙的事，等到心情好的時候，也可能看什麼事都順眼了。有些人對自己要求很嚴謹，也用放大鏡來看他人，只是這種嚴格要求，對自己是鞭策力量，若用相同的標準衡量他人，則不客觀，因為每個人的條件特質不同。

有位企業家分享，自己少壯得志、一帆風順的人生，曾使他養成孤傲的脾氣，認為事業成功，是自己辛苦打拚的成果；見員工辦事效率不彰、處理事情不夠圓滿，開口便是指責，對於社會亂象則是種種抱怨。學佛後才發現，把心中的種種不平，歸咎於他人與環境，那是完全錯了。一個擁有優勢與資源的人，應當服務他人、協助他人，才是真正的成功。

團隊是由眾人組成，有的人能力較強，有的人能力較弱。能力強而反應快的人，應當主動協助付出。在付出的同時，便是消融了自我中心，更能以謙卑的態度，廣結善緣。

因此，與其用放大鏡看他人缺點，是否可以學習用放大鏡來看他人的優點，而用顯微鏡看自己的缺點。同時，要有寬大的胸襟，不要小氣，也不要擔心別人勝過自己。懂得欣賞他人的優點，了解自己的缺點，用佛法、禪法、心法，「慈悲關懷人，智慧處理事，和樂同生活，尊敬相對待」，既能化解心中的不平，更能凝聚向心力，展現團隊共同的生命力。

—— 節錄自法鼓文化出版《原諒，好緣亮！》，釋果東著



與你談心

想一想，我們是不是經常對朋友說：「你為什麼不……」、「你應該要……？」其實，這些語言就代表我們拿起放大鏡來看他人了。下次，當我們又想批評的時候，不妨先深呼吸三次，然後帶著微笑問：「你是怎麼想到這麼做的呀？」將責備轉成關懷，朋友更能感受到你的愛心喔！

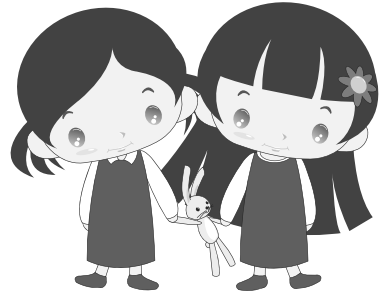


- 團體生活中，不論能力高低，每個人都有一個屬於自己的角色；只要能做好自己應盡的本分，就是對團體有很好的貢獻。請想一想，你能夠在團體中有什麼貢獻呢？

我所處的團體	我可以做出的貢獻	貢獻達成度
班級		☆☆☆☆☆
社團		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆

- 生活當中，你曾經看不順眼什麼事嗎？你能夠「覺察」到自己的完美主義嗎？想一想，當我們看不順眼某些事時，是因為我們有了什麼樣的價值評斷呢？

我看不順眼的事	我的心中感受	我的價值評斷



- 對待他人，要用放大鏡檢視他人的優點；想一想，生活中讓你感到不舒服的人，他們的什麼舉動讓你不舒服？你是否能找出他們的優點呢？

對象	我不喜歡他的原因	他的優點是
A		
B		
C		
D		
E		