

我們對親人表現出來不耐煩，是煩躁情緒的外露，引起這種情緒的原因主要有以下三點：內心裏的“規則”在作怪、希望別人眼中的自己更“完美”、親人的話語更像自己而被觸動。

經常聽到很多人說，我們是帶著面具去工作，回到家裏摘下面具。當我們走出家門開始了一天工作的時候，戴上愉快和善的面容溫和地對待身邊的人，甚至是陌生的人；回到家裏，面具摘下來了，笑容也沒了，表情恢復到了平淡，有的時候可能還會對親人是些小性子，發些小脾氣。

似乎，友善的面具是給別人的，而留給親人的是真實的自己。是這樣的麼？



## 請你多留點耐心給親人

### 電話那端的親人

場景一：當你正和同事們開會熱烈暢聊的時候，孩子突然來電話問什麼時候回家，或者老媽來了兩次電話叮囑你早點回家吃飯。你皺緊眉頭不耐煩地對著電話不耐煩地說“好了好了，忙著呢”

### 陪在身邊的親人

場景二：你正沈浸在手機裏的各種資訊，老爸拿來一張報紙和你講今天看到的一則新聞報道，你頭也沒擡不耐煩地說“行了行了，什麼大不了的事，我正忙著呢”。

其實，上面的兩個場景對於很多人來說是再熟悉不過的了。當你身在其中的時候，並不能夠發覺到它的存在，然而當你作為旁觀者來看的時候，可能會有更多感觸。

### 不耐心讓親人很受傷

也許你可能不知從什麼時候開始，就和親人以這樣的方式在交流了。你也可能會認為這種很平常，一直以來都這樣，沒什麼不好。之所以會這麼認為可能是還不知道，你的態度你的言語在親人的心中留下的是什麼？

其實，這樣的言語和態度會讓親人們非常傷心。當接受到這些信息的時候，莫名的落寞和傷心會用上心頭。然而他們沒有給你任何負面的反饋，因為他們會給自己一個你確實很忙的理由，然後默默地走開。在他們心目中，你非常重要，你開不開開心是他們最在意的。

### 是什麼讓你對親人不耐煩

也有很多人會說，“我也知道這樣不好，應該對親人們耐心點”，可是不知怎麼回事，每次接到家人打來的電話，或者回到家裏面對他們的時候，那種不耐煩好像已經成了習慣，不好聽的話順口就出來了。事後自己也後悔，但是不知道為何會這樣。

其實，當我們對親人表現出來不耐煩，是煩躁情緒的外露，引起這種情緒的原因主要有以下三點：

### 內心裏的“規則”在作怪

我們內心裏潛在著非常多的規則，但是這些規則都是看不見的，也是察覺不到的。其中能引起人們煩躁情緒的規則就是“必須”“應該”或者“不應該”的規則，一旦身邊的人說法或者做法不符合這些規

則，那麼就會引起煩躁甚至是憤怒的情緒。比如，當你正在和同事熱聊工作創意的時候接到親人的來電，內心裏的規則呈現出來：“他們應該知道我很忙”，“他們不應該在我工作的時候打電話”。

### 希望別人眼中的自己更“完美”

為什麼我們會對別人更耐心？因為我們更重視別人眼中的自己是一個什麼樣的形象，是否是完美的？所以，當接到親人電話的時候，你會擔心自己的工作形象被打亂了，所以想盡快掛斷電話。而如果電話再一次的響起的時候，煩躁程度就會增加。

### 親人的話語更像自己而被觸動

其實我們對親人都有不滿意的部分，尤其是父母年老表現出脆弱猶豫的那一面，是我們最不願意接受和面對的，而這些可能也代表著自己脆弱猶豫。所以，當父母多次打電話過來表示擔憂的時候，我們仿佛聽到了自己的聲音，正好觸動了內心裏那個弱小的自己。

當我們意識到這個問題的時候，就是改變的開始。因為，我們不想讓親人因為自己的言語和態度而感覺受傷，也不想看到他們傷心而暗自流淚。所以，我們可以嘗試著從以下幾點做改變。

### 平時多陪伴親人

都說家是避風的港灣，不論我們在外如何艱苦拼搏，如何受盡委屈，只有家裏的親人在不講任何條件得接納你。即使生活中可能會遇到小小的摩擦，但是

和親人之間是心相系的。陪伴親人，可以獲取安甯和諧的家庭氛圍所帶來更多的力量。

### 多一些交流溝通

良好的溝通是化解任何矛盾所必備的，溝通的要素就是語言。在家裏和親人們在一起的時候，可以講講工作中的有意思的事情，也可以靜靜地聽他們想表達些什麼，也可以說說孩子和親人之間所發生的好玩的事情。在家裏笑聲多一些，我們在外的工作會更順利一些。

### 善待親人也是善待你自己

我們和親人之間都有著無法割舍的血脈聯結，內心裏那個不論是脆弱的還是堅強的自我都有著親人的影子。所以，當我們對親人失去耐心的時候，其實也是對自己不夠耐心，不能夠接納自己。所以，要善待親人，也是在善待我們自己，接納自己才會減少煩惱。

### 家門前的“煩惱樹”

“煩惱樹”並不一定是樹，可能是一件小掛飾或者其它你認為可以承載你的煩惱的物品。把它挂在家門上，每當下班回家，走進家門之前，先把自己在工作中一切煩惱都和這個“煩惱樹”說一下，然後一切工作中的煩惱都留給它暫時保管，換一副好心情好笑容來面對家人。

988  
SUICIDE  
& CRISIS  
LIFELINE  
MISSOURI

致电 988

超过 240 种语言的翻译



## 美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾  
殿內裝璜永久骨灰壇存放設施

單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位  
及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會  
299 Hegar Lane, Augusta  
MO 63332  
電話：(636)482-4037  
傳真：(636)482-4078  
E-mail: info@maba-usa.org,  
聯絡人：空正法師、空實法師



RAYMOND CHANG  
張良睿

Real Estate Professional  
cell (314)275-0750  
office (314)878-9820  
email raymond.chang@cbgundaker.com  
web RayMovesMO.com



★ 房屋買賣

★ 地產投資

★ 外州搬遷

★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供  
最好的房地產經驗和最高質量服務



13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017