



www.20187.org.tw

#開心門

開心門進階4學員珍珠心得分享

文 / 進階4 徐珍珠 2016-02-16



從不知不覺 混亂 到篤定方向~

上開心門之前- 自我感覺良好、不知不覺

我有乖巧的女兒、體貼的老公和令人羨慕的工作。每天在家庭和工作當中不斷地切換角色，扮演完美的母親、妻子和經理人。生活在自己小小的舒適圈裡，殊不知這是「壓抑後的和協」。偶爾有情緒爆發的時候，總是因為家人的體貼很快就相安無事，但是情緒爆發的情況卻會隔一段時間不斷地重複。當時的我不知道這是什麼原因，

上了開心門之後才知道原來我們只是在處理事情，而沒有處理情緒。

為了把每件事情做到盡善盡美，我常常使用管理者的方式來對待我的家人和同事，我想這是許多職業婦女在追求效率時最簡便的方法。漸漸地對孩子失去了耐心，沒有辦法專心聆聽家人和自己的聲音。有時候會以為自己付出了許多，偶爾家人不順從心意就會引發不滿的情緒，或者因為權威受到了挑戰而大發雷霆，抑或為了達到表面的和諧，不顧自己的情緒而忍氣吞聲。

長此以往，我不知不覺地用不正確的方式對待自己和家人，漸漸開始提取家人關係中愛的存款。孩子小的時候尤其不會注意到在他們乖巧的背後也是有不好的情緒，直到孩子到了青春期的時候才發現情況越來越棘手。

上開心門的當中-混亂中找到方向

開心門所教的各種心法和技巧看似簡單，這些道理我們在各類的書籍當中隨手可得。然而當你用「收集蘋果」的心態來上開心門，效果其實並不大。

我曾經有過困惑，曾經一個禮拜努力地寫七、八個行為日記，最後在學姊們的幫助之下，才知道問題是出在自己身上。這些看似簡單的人生道理，其實是要拿來在生活當中運用和練習的。開心們最好的部份就是共學的團體，每個禮拜和學姊們一起參加讀書會和行為日記的檢視，幫助我察覺自己的情緒和了解家人情緒背後的正面意義，在每一個事件當中，學習正面思考，看到事情的轉機，在生活中開始運用「儀表板」來啟動對話，「積極聆聽」來了解對方的

情緒，同時也覺察自己當下的情緒，表達「責任訊息」。情緒處理好了自然事情就好辦多了，生活上的許多難題不再束手無策，我多出了許多時間可以好好地看書學習，與自己相處。

上完開心門之後-篤定方向、探索自我。

最棒的是開心門開啟了我的潛能，他就像一把鑰匙，打開了我的心門，在共學和讀書會中，我讀了幾本書並把開心門和書中的知識運用在工作與生活上。我開始像海綿一般努力地想吸收知識，學習得越多，越發現自己的不足，開心門的知識應用得越廣，越能夠了解自己與他人，心也變得越來越寬廣。我學會了「設立目標」、「正面思考」、「非必要時不使用權威」、「運用雙贏」、「追求綜效」、以「肯定性我訊息」和感謝代替讚美、「積極提問」和改變「意焦」來轉化負面情緒.....我越來越篤定開心門能夠幫助我實現成功的人生，並且幫助我的下一代追求快樂和幸福。

開心門進階班第四004期 珍珠