

◎ 沐猴而冠

【釋義】 沐猴，獼猴。「沐猴而冠」指性情急躁的獼猴學人穿戴冠帽。比喻人虛有表象，卻不脫粗鄙的本質。語本《史記·卷七·項羽本紀》。後或亦用「沐猴而冠」指獼猴性急，不能若人久著冠帶，比喻性情暴躁。

【近義】 沐猴冠、沐猴冠冕、衣冠沐猴、木猴而冠、沐猴衣冠、衣冠禽獸、馬牛襟裾、虛有其表

【反義】 秀外惠中

【典故】 據《史記·卷七·項羽本紀》載，西楚霸王項羽率兵進入秦國首都咸陽後，屠殺城裡的百姓，殺害已經投降的秦王子嬰，並且放火燒掉宮殿，然後帶著到處搜括而來的財貨、珍寶和婦女要回故鄉去。這時有人跟項羽建議：「關中這個地方，山河四面圍繞，是天然屏障，土地肥沃豐饒，首都建在這裡可以稱霸中原。」項羽看到秦宮殿都已經燒毀，心裡又想念故鄉，就回答說：「人富貴了不回故鄉，就好像晚上穿著漂亮的衣服外出，誰看得到？」那個人就背地裡對人說：「聽說項羽這個人，就像個性急躁的獼猴學人穿戴冠帽，沒有遠見成不了大事，現在看來果然是真的。」結果話傳到項羽的耳裡，就把那個人捉來烹煮。後來「沐猴而冠」被用來指性情急躁的獼猴學人穿戴冠帽。亦用來比喻人虛有表象，卻不脫粗鄙的本質，沒有遠見。除此之外，古來對這句成語另有一解，認為因為獼猴性子急躁，不能若人久著冠帶，用來比喻人的性情急躁。

【用法】 一、比喻人虛有表象，卻不脫粗鄙的本質。用在「表裡不一」的表述上。

【例句】 1. 他雖然穿著西裝革履，不過是沐猴而冠，舉止談吐仍是粗俗不堪。
2. 自從他上任後，他身邊那些小人不也一個個沐猴而冠，成了單位主管了嗎？

【用法】 二、比喻人性情急躁不安定。用在「浮躁好動」的表述上。

【例句】 1. 他那副德性哪像個領導人？毛毛躁躁、坐立不安，活像沐猴而冠。
2. 他是沐猴而冠，要好好地坐在這裡聽一個小時的演講，根本是不可能的。

◎ 一傳眾咻

【釋義】 傳，音ㄉㄨㄢˋ，教導。咻，喧擾。「一傳眾咻」指一個人教，眾人在旁喧嘩干擾。比喻學習受到干擾，難有成效。語本《孟子·滕文公下》。後亦用於比喻寡不勝眾。

【近義】 一齊眾楚、一齊眾咻

【反義】 近朱者赤、蓬生麻中

【典故】 「一傳眾咻」原是指一人在教人學習一種語言時，眾人在旁邊大聲說不同的語

言，干擾學生的學習。《孟子·滕文公下》，記載孟子與宋國大夫戴不勝的對話。戴不勝想要介紹個賢人給宋王，孟子告訴他，一個賢人在君側是沒有用的，必須要身邊其他的人也有好品德，才能發揮作用，使君王受到好的影響。孟子還打了個比方，問戴不勝：「有個楚國大夫，想讓他兒子學說齊國話，是要請齊國人教他？還是請楚國人教他？」戴不勝回答：「當然是齊國人。」孟子說：「一個齊國人教他，旁邊卻有許多楚國人用楚語喧擾他，雖然每天鞭策他學齊語，也是不能成功的。如果把他帶到齊國首都最繁華的地區住上幾年，雖然每天鞭策他學楚語，也是無法學好。」孟子以這個比方說明環境對學習的重要性。後來「一傳眾咻」這句成語就從這裡演變而出，比喻學習受到干擾，難有成效。後亦用來比喻寡不勝眾，如《續孽海花·第三九回》：「王爺雖則有一定的主見，不過朝夕接近的都是那一班人，挑撥離間，無奇不有，一傳眾咻，孤立者終究吃虧。」

【用法】 一、比喻學習受到干擾，難有成效。用在「擾亂學習」的表述上。

- 【例句】**
1. 有時候學生喧嘩不聽話，我站在講臺上還真有點無助，一傳眾咻，教學效果也差。
 2. 你雖然給他請了家教，但他一邊上課，一邊聽音樂，還接打手機，一傳眾咻有什麼用？

【用法】 二、比喻寡不勝眾。用在「勢孤力薄」的表述上。

- 【例句】**
1. 他的建議蠻中肯，無奈一傳眾咻，寡不敵眾，無人重視。
 2. 他在討論會上認真地發表意見，大家卻一味地吵鬧、杯葛，真是一傳眾咻，白費心血。

◎ 你可以做到

Jeff 是個令人又愛又恨，羨慕嫉妒得牙癢癢的人。他永遠都有好心情而且總是口出樂觀之語。每當有人問及他近況如何？他會說：「一切處於最佳狀況，如果還能比現狀更好，那恐怕只有等我鬧雙胞時才可能了！」

他是得天獨厚的餐飲業經理，因為他有一群固定死忠的侍者群跟著他輾轉在各餐廳去留之間，這群服務生之所以這麼忠心地跟著 Jeff 正是因為他的人生态度，他是一個自然而然就充滿生機的人。如果一個僱員今天過得不如意，Jeff 就會引導僱員如何從光明面去看整件事情。

看他這樣獨樹一格真讓我心中生奇，所以有一天我上前問 Jeff：「有件事我不明白，你不可能天天都當一個樂觀積極的人，一直擁有好心情，你是怎麼辦到的呢？」

Jeff 回答道：「每天早晨我醒來，我告訴自己，你今天有兩個選擇：你可以選擇擁有心情愉快的一天或心情糟透了的一天。而我總選擇去擁有愉快的一天。」

每一次有壞事發生時，我可以選擇直接成為受害者，或我也可以選擇從事件中學習。

而我選擇了從事件中記取經驗。每一次有人來向我抱怨事情，我可以選擇光聽他們的抱怨或我也可以選擇跟他點出人生光明面的想法。而我選擇傳導人生光明面的想法。我辯解道：「是，你說的都對，但那並不是那麼容易呀！」Jeff說：「是，它就是這麼容易！人生就是一連串的選擇。當你揮刀斬斷瑣碎的細務拘絆時，你將看清楚其實每一個狀況發生時，都是一個抉擇，而你在選擇你如何應對發生的狀況，你選擇別人影響你的情緒到何種程度，你選擇結果自己要處於好心情或壞心情。最終就是你選擇究竟自己要如何過這份屬於自己的日子、生活與生命。」

我深深認同。後來，很短的時間後，我離開了餐飲業，開始了我自己的事業。我們失去了連絡，但當我對生命中發生的事情做出抉擇以代替做出情緒反應時我時常想起他。

到了許多年前，我聽說了Jeff一件只要在餐飲業的人都不會這樣做的事：一天早晨他竟將餐廳後門開著沒關，而被三名持槍武裝的搶匪脅持，當他試著打開保險箱時，他的手由於緊張抖動而滑下來導致號碼鎖號碼連不下來，歹徒一驚慌，開槍射擊，中彈的Jeff幸好很快就被餐廳的人發現，火速送到當地的外傷中心。在18小時的外科手術及數週的加護病房照顧之後，Jeff終於出院了，但尚有一些子彈碎片殘留在體內。

在搶案發生六個月後，我才遇見了Jeff，當我問他狀況如何？只見他說：「我如果能再更好，鐵定出雙胞了。想看看我的傷疤嗎？」我傾下身來審視他的傷口，認真地問他，當搶案發生當時他腦子出現的是什麼想法？Jeff回答：「第一件掠過腦海的是我應該要把後門門好才是。然後當我躺在一片血泊的地板上時，我記得當時腦中出現兩個選擇：選擇生或選擇死。而我選擇了『我要活下去』，我接著問：「當時你內心不怕嗎？你沒有昏過去嗎？」Jeff接著說：「救護人員人很好，他們持續不斷地告訴我，我會沒事我會好起來的，但是當他們將我推入急救室的時候，我看到了醫生和護士臉上的表情，我真的害怕了。在他們的眼神中，我看到的是：『他就會是個死人了。』當時我知道我必須馬上採取行動。」

我問：「你做了什麼？」Jeff說：「當時有一個體型大大粗壯的護士大聲大叫的問我問題。她問我有沒有對任何東西有過敏症，我旋即回答他：『YES！有！』醫生和護士都停下手邊的準備工作等著我說過敏什麼東西，我深呼吸一口用盡力氣大喊這個答案：『子彈！』在他們一陣笑聲之後，我跟他們說，我選擇了我要活下去，所以請為我動手術當做我是個活人一樣的做手術救我，而不要當我是等待垂死在手術台上的死人。」

Jeff活下來了，他感謝醫師們醫術高明，但其實他活了下來也因為他自己神奇的態度。我再一次地從他身上學到：每一天我們都擁有選擇權是否自己要完完全全地活著。

你的生活態度是你如何來面對人生問題的主要關鍵。

◎ 心裡的黑盒子

心裡的黑盒子，是典藏心事的好所在。

人生是一連串的考驗，每個階段有每個階段的問題和煩惱，心裡難免鬱悶，老是隱忍，有礙健康。

生活中瑣碎的事很多，有些不足與外人道，有些根本不能與人道，雖然始終堅持「事無不可對人言」，但好事者眾，挑撥離間者不乏其人，總在吃了虧後才覺得可以談心事的人少得可憐。

生命的徒勞與無奈總讓人抓狂，要活得輕鬆自在，又沒有負擔，非得以智慧的方式處理不可；感情用事，只會將自己推入更痛苦的深淵。

處在環保意識高張的今天，強調心靈的環保，為了保有健康的心靈，心事也實施垃圾分類：一般的隨風飄，普通的寫日記，機密與極機密的放進黑盒子。因為日記有被窺視之虞，難保機密不外洩；心裡的黑盒子則不會有此顧慮。

諸位大可不必擔心這種作法會造成負擔，因為不快的丟入黑盒子後，再回頭看時已經降溫，早已不復當時的激動與鮮明，只不過記憶裡再添一筆罷了。而愉快的可就不同了，常優游其中，可以說是混沌世界裡難得的淨土。

心裡的黑盒子，藏著最私密的心語，獨處時取出，細細品味思量，小心翼翼地收藏上鎖；走出黑盒子，於現實生活裡盡力，努力的扮演各種角色。

在右心房左心室？不！都不是！它在心底的最深處。黑盒子是療傷止痛的良方，是自我反省的途徑，能促使心情平靜安定，絕對符合心理衛生。朋友！可否願意一試？現在你相信我，以後你會相信它。

◎ 扶樹與扶人

人做生意失敗了，但是他仍然極力維持原有的排場，唯恐別人看出他的失意。宴會時，他租用私家車去接賓客，並請表妹扮作女佣，佳肴一道道地端上，他以嚴厲的眼光制止自己久已不知肉味的孩子搶菜。雖然前一瓶酒尚未喝完，他已砰然打開櫃中最後一瓶 XO。

但是當那些心裡有數的客人酒足飯飽，告辭離去時，每一個人都熱烈地致謝，並露出同情的眼光，卻沒有一個主動提出幫助。某人徹底失望了，他百思不解，一個人行走街頭，突然看見許多工人在扶正那被颱風吹倒的行道樹，工人總是先把樹的枝葉鋸去，使得重量減輕，再將樹推正。

某人頓然領悟了，他放棄舊有的排場和死要面子的毛病，重新自小本生意做起，並以低姿態去拜望以前商界的老友，而每個人知道他的小生意時，都盡量給予方便，購買他的東西，並推薦給其它的公司。

沒有幾年，他又在商場上站立了起來，而他始終記得鋸樹工人的一句話：「倒了的樹，如果想維持原有的枝葉，怎麼可能扶得動？」