



走過奧運的日子 — 北京(五)

奧運電視製作是由國際奧委會IOC成立一家公司，負責製作整個奧運國際訊號給全球收看，亦即 Olympic Broadcasting Services (簡稱OBS)。

OBS在2008年北京奧運製作了5,000小時訊號供應全世界電視台直播，對上一屆的2004年雅典奧運也製作了3,800小時。在28個大項目中，306面金牌奪取的一刻，差不多全部都有直播；來年東京奧運大項增加至33項，金牌數目更達至339面，其可觀性更高。

根據資料，雅典奧運之時全球電視台共轉播了共44,000小時的奧運比賽，到北京奧運時更達至61,700小時，比04年多了一半，這也證明收看奧運電視觀眾愈來愈多。據統計，08年全球人口有67億，而收看北京奧運的觀眾達到45億人。

奧運的整個電視製作團隊，分別來自世界各地的電視台，主場館項目由芬蘭電視台負責拍攝，游泳跳水等則由澳洲電視台拍攝，單車則由比利時及西班牙電視台拍攝……到北京奧運時參與製作最多的自然是中國的電視台，其負責的項目包括有網球、羽毛球、乒乓球、排球、籃球、足球及現代五項，這也是中國電視界走進國際重要的一大步，同時亦提升了他們的製作水平。

說到電視製作，奧運製作是全球最大型的電視製作，每一屆的奧運都總會比對上一屆有所進步，其原因離不開科技不停地突破；試想如果體育比賽沒有電視轉播的

推動，相信體育不會有今天這麼蓬勃，能夠吸引到全球超過一半人口去收看。雖然電視收視率近年向下調整，但每當有大型體育項目，收視率就會馬上提升，體育節目是資訊與娛樂兩者集於一身，我們可以在鏡頭前看到運動員的拚搏，亦能透過這些畫面去感受到他們拚搏背後的體育精神，而這些扣人心弦的畫面就是由製作人員悉心去捕捉，再將之帶到全世界的面前。

整個北京奧運製作可謂是空前，但是否絕後呢？我相信絕不可能。科技不斷地進步，就好像現時電視已經發展到4K畫面質素，東京奧運會更會將畫面的質素推行到8K，畫面的清晰度自然不在話下，如果再加入VR的技術，觀眾更加可以親歷其境，彷彿置身於比賽場之中，相信觀眾與運動員的感受是前所未有的貼近的。身為電視製作人，若有機會參與，無不興奮投入，津津樂道。

北京奧運算是「便宜版權費」的最後一屆，接下來每一屆都是天文數字，上一屆巴西西里約奧運，TVB便虧蝕了1億5千萬港幣；香港電視業如何面對這沉重的商業狙擊，要如何應付昂貴的版權費，是開源或是節流？如何討價還價呢？



■無線團隊在北京奧運直播室拍攝留念。作者提供



村上春樹談他父親

村上春樹浪漫筆下，從未提過政治，可是最近在《文藝春秋》發表一篇〈棄貓……提起父親時我要講述的往事〉的長文章，談及他與父親長年不和的原因，政治氣味就滲出來了。

源於他讀小學時，老村上講起他戰時被徵召入伍派駐到中國戰場，親眼看過自己所屬部隊用軍刀砍下中國戰俘人頭，這血淋淋殘酷景象深深烙印在村上春樹童年腦海裡，幾十年來一直深為家族「黑歷史」而不安，父親應有的罪咎感移植到他內心如同陰魂不散，為此他曾再三呼籲日本政府「應為過去的侵略戰爭真誠地道歉」。

從此我們熟知的日本良心作家，除了阿部知二/五味川純平/宮崎滔天/芥川龍之介和極度不齒日本倚仗外國勢力而自大的夏目漱石之外……又增添一位村上春樹，狠摑埋沒良心否認南京屠殺的日本政要一大耳光了。

總嫌村上春樹長篇小說囉嗦而多水分，過去只草草看過他三兩部，較為看得用心的反而是他好幾本雜文集，尤其是那本《作為職業小說家》。看村上小說，最感驚奇的是他作品中主角，從來不曾有過在日

本生活的點滴描述，直至讀了他的雜文，才知道他因為長居異國，作品大都在異國完成，欠缺東洋場景也就不足為奇了；他之所以筆下不帶有半絲日本感情，還可以從他之前說過「櫻花只是一團皮膚爛肉」和今日面世的〈棄貓……提起父親時我要講述的往事〉，便推想到他長居外國，潛意識裡說不定也是基於對日本軍國主義精神上的厭惡，才不期然養成漂流心態。

認為最應獲選諾貝爾文學得獎者的村粉，天真在以為諾獎得主必是暢銷書作家，殊不知諾獎標準向來似乎只重視作品中作家的本土風格和家國情懷，村上過去作品無此要點，唯一例外是〈棄貓……提起父親時我要講述的往事〉，可不知是否存在有開鼎之心了。



■村上春樹大半生，愛貓多過愛他父親。作者提供

在質疑中堅持

一代建築大師貝聿銘以一百零二歲的高齡逝世，算是笑喪。他的一生，留下無數美幻絕倫的建築作品，予人驚異，也予人想像。由於他的華裔身份，加上跟香港的深厚淵源，他的事跡，只要稍留意新聞的人都知道一些。

大師之所以成為大師，除了天賦和勤奮外，其性格和人格也往往是重要的，因為這是他堅持下去並形成風格的關鍵。

今日人們看到貝聿銘的作品，都驚嘆於他的灼知和遠見，但當初他接手這些項目時，乃至提供設計方案到作品完成時，都曾引起很大的爭議，反對/批評聲音不斷，不少更帶有污辱性。無論是身為生活在西方世界的東方人，還是回到東方工作的外籍人，他的邊緣身份總惹人質疑。可惜的是，他堅持了下來。

在上世紀六十年代初，當尚未成名的他在眾多強勁競爭者中脫穎而出，獲甘迺迪遺孀琪蓮選中負責設計甘迺迪圖書館時，受到頗多質疑和批評，甚至遭國會議員公開責難，但他隱忍了，也成功了。

到了受邀到巴黎設計羅浮宮主入口時，其美籍華裔的身份遭到保守和高傲的法國人質疑，而其出格的

埃及金字塔造型方案出來後，更惹來一面倒的批評和民意壓力，指他破壞了環境的和諧感，以及貶低法國文化，鄙視、謾罵，甚至遭女人吐唾液，猶如過街老鼠，他也坦然面對，並親自作出金字塔模型，以助理解和釋疑，當然，時任法國總統密特朗的說服工作也很重要。

即使成名之後回到香港設計中銀大廈時，也被人批評為破壞風水；而將現代元素融入伊斯蘭文化而設計的多哈伊斯蘭藝術博物館也惹部分宗教人士不滿……但他都沒放棄自己的原則底線，這不但是秉性使然，也是藝術家的擔當。

畢竟，無論是作為一個外來的陌生者，還是自己的創新意念，要得到一般民眾和外人的理解和支持，需要做溝通和說服工作，更需要用行動去證明自己的真誠。而非意氣用事或輕易放棄。

在今日眾說紛紜又常惹爭議的香港社會，貝聿銘的處事作風倒值得有關人士借鏡。當然，外界的質疑或批評並非完全無理，重要的是用心傾聽，畢竟，自己的方案在沒經過大眾檢驗前，也未必真的完美。化他人的批評乃至攻擊為良性的建議而反省，必要時作出非原則性的調整，才會達至互惠共贏。大家都開心。



明斯克看「二戰重演」

5月波羅的海之旅，適逢「二戰(歐戰)勝利紀念日」，對旅遊者來說，能夠參與慶典，真是從天而降的幸運。二戰中的白俄羅斯，幾乎夷為平地，重建後成為重要的工業中心，首都明斯克更是音樂之都，不少中國留學生都慕名前往明斯克的學府進修。

5月8日紀念日前夕，上午來到明斯克的勝利廣場、中心廣場、列寧廣場，彩旗飄飄，音響、帷幕裝置就緒，濃濃的慶典氛圍，彷彿聽到了步操的聲音。

明天步操還沒到，「炮火」一下子來到跟前。參觀者名「斯大林防線」，讓我們看了一幕當年衛國戰爭「歷史重演」，由數百名軍人、軍校學生參與的戶外實彈演出，重現二戰蘇軍怎樣搶攻納粹德軍的碉堡，為求逼真，還出動了坦克、越野戰車和德軍的摩托車……炮火連天，槍彈橫飛，震耳欲聾，座席轟然。對於從沒有炮火體驗的我們，冒著「槍林彈雨」跑上觀摩席，真有點戰戰兢兢。

昔日戰爭悲壯場面彷彿重現，在雄壯沉鬱的歌曲中，軍人和觀眾為二戰犧牲的戰士默哀，他們呼籲要把這一段歷史給孩子們講，讓下一代謹記戰爭的禍害和民族的苦難。白俄羅斯的國民教育，令來自香港的我們感慨良多。

白俄軍人相當友善，主動與觀眾交流合照，尤其是來自中國香港的我們，士兵遞來沉甸甸的古老步槍，又送我三粒空彈殼。白俄羅斯人對「勝利紀念日」相當重視，扶老攜幼參與，孩子們悉心打扮，戴上軍帽，穿上軍裝，可愛的小士兵，是我們爭相拍照的對象。

「斯大林防線」是為抵禦德國法西斯防禦工程，貫穿整個白俄羅斯西部，由波羅的海南岸至黑海的海岸，全長1,200公里。今天這裡已成為戶外戰爭博物館，當年的戰壕實體、坦克、戰車、轟炸機全展示。

由於二戰在各國終止日子不一，故紀念日也不一樣。中國二戰勝利是「對日戰爭」，中國人民抗日戰爭勝利紀念日在9月3日；而歐洲二戰勝利紀念日，前蘇聯地區則是5月9日。



百家廊

戴永夏

常言道：「衝動是魔鬼」。培根也曾說：「衝動，就像地雷，碰到任何東西都一同毀滅。」意思都是說，人

若感情衝動，情緒失控，常會喪失理智，行為過激，幹出越軌的事來，以致造成嚴重後果。這樣的「魔鬼」，在一些人身上相當活躍，現實生活中也有多種表現。如公交車上，為爭座位野性大發，大打出手；行車路上，因兩車刮擦而怒火中燒，互毆致殘；酒席桌上，一言不合便大要酒錢，鬧出人命……不久前重慶萬州發生的公共汽車墜入江中、十五條生命瞬間消失的慘禍，就是個別乘客一時衝動，跟同樣衝動的司機在車上打鬥造成的。其損失之慘重，影響之惡劣，教訓之深刻，都令全國人為之震驚。由此可見，為人處事，保持平靜的心態，把住情緒的閘門，制服衝動的魔鬼，實在很有必要。

那麼，如何制服衝動的「魔鬼」呢？對這一知易行難的問題，前人已經積累了不少寶貴經驗。我們不妨從他們那裡，學習一些「驅鬼」的「真經」……

其一，遇事冷靜思考，「三思而後行」。有這樣一個故事為此做了解讀：從前有個愚人，總想擁有智慧。有一次他到了城裡，碰到一個僧人，便求僧人賣給他智慧。僧人告訴愚人，他的智慧價值一千兩銀子。雖然很貴，但可先拿回去試用，若不靈分文不取，靈驗了再回來交錢。愚人在半信半疑中接過僧人遞過的紙條，那上面寫着「每遇讓你動怒的事，先前進三步，再後退三步，如此重複三次，智慧就自然而來」。愚人揣着這張紙條回到家中，已是半夜時分。他輕輕推開房門一看，立即大吃一驚！藉着從窗戶射進來的朦朧月光，他見妻子正與人同床共眠！他頓時怒氣沖天，摸起菜刀就要將那人殺掉。這時他突然想起白天買來的智慧，於是強忍憤怒，輕輕地在屋裡前進三步，再後退三步。這樣才往返了兩次，就聽床上有人喊道：「兒啊，你深更半夜地回來，

在幹啥呢？」愚人一聽是自己的母親，撲通一聲跪倒地上……原來他外出後，妻子一個人害怕，就請婆婆過來做伴……愚人這才意識到智慧的重要。若不是它讓自己冷靜多思，一場大禍將不可避免！

當然，「三思而後行」並不只是愚人那樣的「機械運動」，而應是清醒明智的深思熟慮，衝動時先想到嚴重後果，發怒時多考慮帶來的危害，從而控制自己的情緒，收斂自己的行為，理智地處理問題。

其二，要設身處地，換位思考，「己所不欲，勿施於人」。如果別人冒犯了你，你想施加對方的，就先想想自己能否接受？如果自己不能接受，那也就不能強加於人。明白了這個道理，不但能抑制衝動，避免過失，有時還能帶來意想不到的收穫。西漢劉向的《新序·雜事四》中，講了這樣一個故事，就頗具啟發意義：

戰國時期，梁國與楚國毗鄰，都在邊境上設有界亭，亭卒們在各自的地界內種了西瓜。梁國的亭卒很勤懇，經常給西瓜除草、澆水，瓜秧長勢很好。而楚國的亭卒很懶惰，瓜田疏於管理，瓜秧又細、又弱。他們出於嫉妒，趁夜越過邊界，把梁國的瓜秧全都扯斷了。第二天清晨，梁國人發現自己的瓜秧被楚國人扯斷，氣憤難平，便報告了縣令宋就，準備進行報復。宋就說：「楚人這樣做確實很卑鄙。可是，我們既然不願意他們扯斷我們的瓜秧，為什麼又要反過來扯斷他們的瓜秧呢？別人不對，我們再跟着這樣做，那就是心胸狹隘。『己所不欲，勿施於人』嘛！從今天起，你們每天晚上都要悄悄地給他們的瓜秧澆水、除草，讓他們的瓜秧長得更好。」梁國的亭卒聽了，覺得宋就講得很有道理，於是就按照他的話去做了。幾天後，楚人發現自己的瓜秧長勢一天比一天好，很高興。再仔細一觀察，發現每晚來給瓜秧澆水的，竟是被他們傷害過的梁國人！楚國邊縣的縣令聽了亭卒的報告後，感到既慚愧，又敬佩梁國人的寬容大度，於是就把這件事報給了楚王。楚王聽了，深為梁國和睦邊鄰的誠心所感

動，特地備了一份重禮送給梁國。從此，原來敵對的兩國成了友好的鄰邦……

這故事既說明了寬容大度的重要，也反證了魯莽衝動的危害。試想，如果梁國的亭卒不能自控，以牙還牙地報復楚人，那後果只能是兩敗俱傷，兩國的關係也會因此而更加惡化。

其三，遇到氣惱的事，理智地強迫自己，分散和轉移憤激的情緒，從而使衝動淡化、消失。對此，一些名人有着精闢的見解。如俄國大作家屠格涅夫勸人在吵架時發生時，必須把舌頭在嘴裡轉上十圈；美國第三任總統傑斐遜告誡他的孫子：當你氣惱時，先數到十再說。如果還是氣惱，那就數到一百。而我國清代著名的民族英雄林則徐，在制止憤怒、避免衝動上更是堪稱楷模。他一生都很注意「制怒」，並且將此二字寫成橫幅，掛在廳堂上，作為座右銘，時時警策自己。電影《林則徐》中，就講了這樣一件事：有一次，廣東海關監督豫坤和洋人勾結破壞禁煙，林則徐知道後怒不可遏，當即把茶碗摔碎。可當他抬頭一看，「制怒」二字映入眼簾，頓時冷靜下來。第二天，他若無其事地接待了豫坤，並與之巧妙周旋，終於讓豫坤乖乖地交出了修建虎門炮台的銀兩。這件事充分表現了林則徐在制止憤怒上的堅強毅力。這樣的事例還有很多，而「制怒」的篇幅也與他終生相伴。時間久了，他還從中悟出了制怒養生的道理。

當然，要制服心中的「魔鬼」，更重要的是「防患於未然」，讓衝動消失在萌芽狀態。為此，就要加強道德修養，使自己目光遠大，胸懷寬闊，嚴於律己，寬以待人。待人處事，要多些包容，多些理解，在為自己着想的同時，也為別人着想。這樣，就不會為一己之利斤斤計較，因意見不合產生糾紛。即使有了矛盾，也能抱着與人為善、公平合理的態度，通過平等協商去解決問題。這樣以來，憤激的情緒就難以生成，衝動的魔鬼也無處藏身。而由此帶來的危害、禍患之類，自然也就難覓其蹤了。



朱高正留德二三事

有「台灣民主戰艦」之稱的朱高正，卻自稱自己是「寂寞的哲學家」。他曾經告訴我，他在德國留學的時候，有一天逛書店，無意間發現一本書《儒家共產主義》，他感到十分好奇，怎麼儒家跟共產主義有連接呢？他當下買回家細讀。

這本書是1984年出版的，作者顯然認為1978年以後，中國所實施的改革開放政策，就是採用儒家思想來促進中國的現代化。

當時的亞洲四小龍，應該是受中國傳統文化的影響，這已經成為學界的共識；就是這種文化基因，使得亞洲四小龍不借著侵略別人而完成現代化。這對當時來說，是少有的從正面角度來評價中華傳統文化，認為傳統文化不再是現代化的絆腳石，甚至是完成現代化的有效助力。這位德國作者寫這麼一本《儒家共產主義》，顯然是預測將來除了亞洲四小龍以外，將會有一條東方巨龍騰飛在世界的上空。我們也可以合理地期待，深受儒家思想影響的東亞文明圈，只要能善用儒家的傳統文化元素，完成現代化也是指日可待的。

朱高正到德國留學前，他的恩師黃振華教授說：「到了外國吃飯喝湯不要出聲音。」朱高正謹記這一點。但是當他請德國人到中國餐館時，問題來了，德國人的湯是溫的，中國人的湯是燙的，於是朱高正教德國友人，喝湯前要先用嘴吹一吹，然後慢慢地吞下。這使朱高正頓悟，吃德國餐就要按照德國餐的規矩，吃中國菜

就要照中國菜的禮儀；以喝湯為例，絕對不能硬是把德國喝湯的規矩套到吃中國菜來，這就說明東西方各有文化特色！相互尊重差異，價值觀不要強加於他人身上。

朱高正兩個兒子都在德國出世，他的博士學位即將完成，指導教授送他們到機場回台灣時說：「希望這兩個小孩子在20年後還能夠再到德國來留學。」朱高正聽了臉色大變，老師問，怎麼了？朱高正回答德國老師：「親愛的老師，要是連我朱高正的兒子20年後都還要再到德國來留學，那您認為我們中國人到底還要再到德國留學幾代人啊？」這位博導聽了這句話後，很高興地說，他總算沒有看錯人！朱高正想想，這也是作為中國人，文化自信的另一個表現。

上帝造人是公平的，某一方面給你多了，在另一方面就給你少了；有人說朱高正的IQ滿分，EQ零分。當然，這句話有點言過其實。綜觀所論，儘管朱高正是一位極富爭議的政治人物，但是他有一顆鮮活的中國心，在那個年代生長的台灣人絕大部分都與朱高正一樣，愛中國，愛中國的土地與人民。

■30多年來，朱高正走過兩岸，口袋裡都揣着一張中國地圖。他說，等到統一的那一天，就放下地圖。作者提供



制服衝動的魔鬼

在幹啥呢？」愚人一聽是自己的母親，撲通一聲跪倒地上……原來他外出後，妻子一個人害怕，就請婆婆過來做伴……愚人這才意識到智慧的重要。若不是它讓自己冷靜多思，一場大禍將不可避免！

當然，「三思而後行」並不只是愚人那樣的「機械運動」，而應是清醒明智的深思熟慮，衝動時先想到嚴重後果，發怒時多考慮帶來的危害，從而控制自己的情緒，收斂自己的行為，理智地處理問題。

其二，要設身處地，換位思考，「己所不欲，勿施於人」。如果別人冒犯了你，你想施加對方的，就先想想自己能否接受？如果自己不能接受，那也就不能強加於人。明白了這個道理，不但能抑制衝動，避免過失，有時還能帶來意想不到的收穫。西漢劉向的《新序·雜事四》中，講了這樣一個故事，就頗具啟發意義：

戰國時期，梁國與楚國毗鄰，都在邊境上設有界亭，亭卒們在各自的地界內種了西瓜。梁國的亭卒很勤懇，經常給西瓜除草、澆水，瓜秧長勢很好。而楚國的亭卒很懶惰，瓜田疏於管理，瓜秧又細、又弱。他們出於嫉妒，趁夜越過邊界，把梁國的瓜秧全都扯斷了。第二天清晨，梁國人發現自己的瓜秧被楚國人扯斷，氣憤難平，便報告了縣令宋就，準備進行報復。宋就說：「楚人這樣做確實很卑鄙。可是，我們既然不願意他們扯斷我們的瓜秧，為什麼又要反過來扯斷他們的瓜秧呢？別人不對，我們再跟着這樣做，那就是心胸狹隘。『己所不欲，勿施於人』嘛！從今天起，你們每天晚上都要悄悄地給他們的瓜秧澆水、除草，讓他們的瓜秧長得更好。」梁國的亭卒聽了，覺得宋就講得很有道理，於是就按照他的話去做了。幾天後，楚人發現自己的瓜秧長勢一天比一天好，很高興。再仔細一觀察，發現每晚來給瓜秧澆水的，竟是被他們傷害過的梁國人！楚國邊縣的縣令聽了亭卒的報告後，感到既慚愧，又敬佩梁國人的寬容大度，於是就把這件事報給了楚王。楚王聽了，深為梁國和睦邊鄰的誠心所感

動，特地備了一份重禮送給梁國。從此，原來敵對的兩國成了友好的鄰邦……

這故事既說明了寬容大度的重要，也反證了魯莽衝動的危害。試想，如果梁國的亭卒不能自控，以牙還牙地報復楚人，那後果只能是兩敗俱傷，兩國的關係也會因此而更加惡化。

其三，遇到氣惱的事，理智地強迫自己，分散和轉移憤激的情緒，從而使衝動淡化、消失。對此，一些名人有着精闢的見解。如俄國大作家屠格涅夫勸人在吵架時發生時，必須把舌頭在嘴裡轉上十圈；美國第三任總統傑斐遜告誡他的孫子：當你氣惱時，先數到十再說。如果還是氣惱，那就數到一百。而我國清代著名的民族英雄林則徐，在制止憤怒、避免衝動上更是堪稱楷模。他一生都很注意「制怒」，並且將此二字寫成橫幅，掛在廳堂上，作為座右銘，時時警策自己。電影《林則徐》中，就講了這樣一件事：有一次，廣東海關監督豫坤和洋人勾結破壞禁煙，林則徐知道後怒不可遏，當即把茶碗摔碎。可當他抬頭一看，「制怒」二字映入眼簾，頓時冷靜下來。第二天，他若無其事地接待了豫坤，並與之巧妙周旋，終於讓豫坤乖乖地交出了修建虎門炮台的銀兩。這件事充分表現了林則徐在制止憤怒上的堅強毅力。這樣的事例還有很多，而「制怒」的篇幅也與他終生相伴。時間久了，他還從中悟出了制怒養生的道理。

當然，要制服心中的「魔鬼」，更重要的是「防患於未然」，讓衝動消失在萌芽狀態。為此，就要加強道德修養，使自己目光遠大，胸懷寬闊，嚴於律己，寬以待人。待人處事，要多些包容，多些理解，在為自己着想的同時，也為別人着想。這樣，就不會為一己之利斤斤計較，因意見不合產生糾紛。即使有了矛盾，也能抱着與人為善、公平合理的態度，通過平等協商去解決問題。這樣以來，憤激的情緒就難以生成，衝動的魔鬼也無處藏身。而由此帶來的危害、禍患之類，自然也就難覓其蹤了。

其四，遇到氣惱的事，理智地強迫自己，分散和轉移憤激的情緒，從而使衝動淡化、消失。對此，一些名人有着精闢的見解。如俄國大作家屠格涅夫勸人在吵架時發生時，必須把舌頭在嘴裡轉上十圈；美國第三任總統傑斐遜告誡他的孫子：當你氣惱時，先數到十再說。如果還是氣惱，那就數到一百。而我國清代著名的民族英雄林則徐，在制止憤怒、避免衝動上更是堪稱楷模。他一生都很注意「制怒」，並且將此二字寫成橫幅，掛在廳堂上，作為座右銘，時時警策自己。電影《林則徐》中，就講了這樣一件事：有一次，廣東海關監督豫坤和洋人勾結破壞禁煙，林則徐知道後怒不可遏，當即把茶碗摔碎。可當他抬頭一看，「制怒」二字映入眼簾，頓時冷靜下來。第二天，他若無其事地接待了豫坤，並與之巧妙周旋，終於讓豫坤乖乖地交出了修建虎門炮台的銀兩。這件事充分表現了林則徐在制止憤怒上的堅強毅力。這樣的事例還有很多，而「制怒」的篇幅也與他終生相伴。時間久了，他還從中悟出了制怒養生的道理。

當然，要制服心中的「魔鬼」，更重要的是「防患於未然」，讓衝動消失在萌芽狀態。為此，就要加強道德修養，使自己目光遠大，胸懷寬闊，嚴於律己，寬以待人。待人處事，要多些包容，多些理解，在為自己着想的同時，也為別人着想。這樣，就不會為一己之利斤斤計較，因意見不合產生糾紛。即使有了矛盾，也能抱着與人為善、公平合理的態度，通過平等協商去解決問題。這樣以來，憤激的情緒就難以生成，衝動的魔鬼也無處藏身。而由此帶來的危害、禍患之類，自然也就難覓其蹤了。

其五，遇到氣惱的事，理智地強迫自己，分散和轉移憤激的情緒，從而使衝動淡化、消失。對此，一些名人有着精闢的見解。如俄國大作家屠格涅夫勸人在吵架時發生時，必須把舌頭在嘴裡轉上十圈；美國第三任總統傑斐遜告誡他的孫子：當你氣惱時，先數到十再說。如果還是氣惱，那就數到一百。而我國清代著名的民族英雄林則徐，在制止憤怒、避免衝動上更是堪稱楷模。他一生都很注意「制怒」，並且將此二字寫成橫幅，掛在廳堂上，作為座右銘，時時警策自己。電影《林則徐》中，就講了這樣一件事：有一次，廣東海關監督豫坤和洋人勾結破壞禁煙，林則徐知道後怒不可遏，當即把茶碗摔碎。可當他抬頭一看，「制怒」二字映入眼簾，頓時冷靜下來。第二天，他若無其事地接待了豫坤，並與之巧妙周旋，終於讓豫坤乖乖地交出了修建虎門炮台的銀兩。這件事充分表現了林則徐在制止憤怒上的堅強毅力。這樣的事例還有很多，而「制怒」的篇幅也與他終生相伴。時間久了，他還從中悟出了制怒養生的道理。

當然，要制服心中的「魔鬼」，更重要的是「防患於未然」，讓衝動消失在萌芽狀態。為此，就要加強道德修養，使自己目光遠大，胸懷寬闊，嚴於律己，寬以待人。待人處事，要多些包容，多些理解，在為自己着想的同時，也為別人着想。這樣，就不會為一己之利斤斤計較，因意見不合產生糾紛。即使有了矛盾，也能抱着與人為善、公平合理的態度，通過平等協商去解決問題。這樣以來，憤激的情緒就難以生成，衝動的魔鬼也無處藏身。而由此帶來的危害、禍患之類，自然也就難覓其蹤了。