

主題九：林肯控制情緒的方式

一天，陸軍部長斯坦頓來到美國總統林肯的辦公室，氣呼呼地向林肯投訴一位少將用話語侮辱了自己。林肯建議斯坦頓寫一封信給那名少將，並囑咐斯坦頓可以在信中狠狠地罵那名少將一頓。

於是，斯坦頓立刻寫了一封措辭尖刻的信，然後拿給林肯看。林肯看完信後高聲叫好：「對了，對了。要的就是這個！好好罵他一頓。」但當斯坦頓把信疊好裝進信封裏時，林肯卻叫住他：「你幹什麼？」

「寄出去呀。」斯坦頓說。林肯大聲說：「不要胡鬧了。這封信不能寄出去，快把它扔到爐子裏。凡是生氣時寫的信，我都是這麼處理的。寫這封信時，你的悶氣已經釋放出來了，那麼就請你把它燒掉吧。」

經林肯這麼一提醒，斯坦頓才驚覺原來自己的氣早消了，對此他十分感謝林肯。