

## 감정을 절제할줄 알아야 한다.

---

사람을 판단할 때, 그리고 그사람의 리더십을 판단할 때, 가장 중요한 요소중에 하나가 바로 감정을 잘 통제할 수 있는 능력이다. 사람도 모두 본능의 동물인지라 기분나쁘고 열받고 스트레스 받으면 자신의 감정을 주체할 수 없어질 수 있기 때문이다.

평상시 얌전하고 조용하던 사람이 어느날 동료나 부하직원에게 절제되지 못한 모습을 보여주는 사례가 가끔 있다. 감정이란 누르면 누를수록 점점 더 커지기 때문에 어느순간 그 한계를 감당하지 못하고 터져버리는 경우가 있다.

### ● 감정을 통제하지 못하면 이성이 흐려진다

감정을 분출하게 되면 그만큼 순간적으로는 만족을 느끼게 되지만 일반적으로 그것으로 치러야 할 대가가 더 큰 경우가 많다. 감정에 일순간의 절제를 하지 못해서 문제가 발생한다. 감정을 통제하지 못하면 이성이 흐려지게 된다. 그리고 상황을 분석하고 통제할 수 있는 능력이 점점 멀어지게 되는 것이다.

정말 분노를 표출할 대상이 있다면 그사람에게 순간적으로 감정을 쏟아내는 것보다 오히려 상대방에게 경계심을 줄이기 위해 오히려 그런 분노를 보여주지 않는 것이 좋을 수도 있다.

## ● 싫어하는 사람과 잘 지내는 것도 능력이다

직장생활을 하다 보면 싫어하는 사람을 상대하는 경우가 많다. 얼굴보기도 싫은 사람과 항상 직장생활을 하는 경우도 많다. 사람에 따라서 싫은 내색을 잘 안하는 사람이 있는 반면에 어떤 사람은 금방 얼굴에 싫은 티가 나는 사람이 있다.

완벽주의자나 좋고 싫음이 분명한 사람들은 사람들의 인격적인 결함을 그냥 넘기지 못한다. 그런 부분에 대해서 항상 무언가를 하려고 한다. 핀잔을 준다든지, 고치려고 한다든지 하려고 한다. 사람들이란 자신의 결점에 대해서 말하는 사람을 좋아하는 경우는 흔치 않다. 그렇기 때문에 서로 관계가 나빠질 수 있다.

주변사람들의 결함에 익숙해지고 담담해져야 한다. 사람들이란 쉽게 변하지 않는다. 그렇기 때문에 사람들의 결점에 대해서 말하려고 하기보다는 그런 결점에 익숙해지는게 좋다.

처음에는 어렵겠지만, 점차 싫은 사람들을 대하는 것도 요령이 생기고 두려움도 사라질 것이다. 오래 연습하다보면 혼자있을 때 실컷 욕하다가도 그 사람을 보면 마친 몇 년만에 만난 친구를 만난듯 반가워할 수 있을 정도가 될 수 있다.

출처 : [gmong's blog](#)