

許一個處處是天使的世界

蔡琇琪 老師

「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」，此句話意境與本期資萃報主題有著異曲同工之妙。本次主題的選定也經過與學生們討論及在工作上與學生互動的心得而產出。

在這個多元且快速變化的社會中，環境帶給我們的壓力及挫敗感常常超出一般人可以承受的界線，我當然也會抱怨著週遭的人事物，及所發生的不愉快事情或挫折；或是感嘆自己是不是運氣太差或哪裡做錯了？但我慢慢發覺自怨自哀或是抱怨並沒有辦法讓自己好過一些，反而會把自己一直困在怨懟低潮的情緒中無法自拔，相同地，我也看到許多身心障礙同學有此困擾，抱怨著自身的障礙及困難、執著於自己的觀點不願改變、歸咎於老天的不公平等等，但是回頭再看看，這些因應方式及態度真的讓自己好過點了嗎？



所以常常只需要一念之間的轉換，卻可以得到大大不同的情緒及生活品質，因此我們決定來大力推行「正向思考」運動，同一件事情，換個角度來解讀，將有意想不到的觀點及力量出現，不過說時容易做時難，正向思考是需要長期練習才能培養及內化成習慣的，因此我們鼓勵大家都可以常常進行「凡是往好處想」的遊戲，譬如：

A問：「今天上學後開始下起大雨，請往好處想...」

B回答：「還好舅舅家住的近，可以幫我送傘..」

A又問：「很用功的準備段考後，成績非常的不理想，請往好處想...」

B答：「還好不是聯考...」

我們可能一時之間無法改變環境帶給我們的衝擊，但我們可以改變自己看待事情的角度，這不是逃避也不是裝傻，而是讓自己學習用正向的態度來面對問題，進而能夠積極客觀的去處理，就像問題解決三步驟所提的--面對它、處理它、放下它。

最後，本期名稱「轉個彎，看見生命的天使」，亦是搭嚴長壽先生「做自己與別人生命中的天使」一書的便車，期許每個人除了幫助自己之外，也能處處關心別人，許我們有一個處處充滿溫情與微笑天使的世界喔！