



只看『擁有』，不嘆『沒有』

張智昇 老師

資源教室的夥伴們相對於一般人更容易遇到令自己挫折的狀況，但從心理學的角度來看，是否能保持正向的思考，最重要的是在於自己內心的選擇。我以我的家庭成員來做例子：我的父親、我的表弟都同樣的因為弱視基因遺傳的問題而導致弱視，也都領有中度的身心障礙手冊，但他們的選擇以及作法，卻讓我好好的上了一課。

我的父親從小眼睛就不好，求學時，由於他看不清楚，所以他很認真的上每一堂課，盡力的把老師說的每一句話用心記下來，就不用再讀一遍；也由於他眼睛不好，許多球類的競技活動他無法參與，他選擇參加合唱團，讓自己因視力受限而顯得更加發達的聽力有更多發揮的空間。工作的時候，他用人們的語調、語氣來觀察這個人的心理狀態，而他也成功的扮演了一個學校輔導主任的職責，現在還擔任學校藝術與人文的授課老師。



我的表弟和我父親一樣都就讀於國立大學的輔導與諮商學系，可見他求學時也是做了許多努力，但他在學期間卻只看到自己因視力受限所帶來的不便，不斷的怨天尤人，而沒注意到自己即將是國立大學的畢業生，未來還有大好的前途。現在表弟因為覺得自己做什麼都會受到限制，而不願多與人接觸，整天把自己關在家中，經精神科醫師斷定已有憂鬱症的狀態，並定期服藥治療，這更加深了他的自卑感，也不出去找工作，每個月就寄望政府補助身心障礙的生活費作為日常生活的開銷，不夠就跟父母拿。

這是我看見我家人的經歷，它現在還在我身邊不斷的上演中，這也是正向思考和負面思考的最佳範例，同樣的狀況，不同的思考方式，就會有不同的結果。資源教室的夥伴們，你還在為你的聽力受限而感到麻煩嗎？試想當周圍充滿吵鬧的噪音時，唯有你可以安靜的讀書；視力不好讓你看不清楚嗎？相信我，你的聽力、嗅覺及觸覺一定比一般人敏銳許多。如何正向的看待你的障礙，端看你的選擇。

而正向的思考，不僅僅影響個人的成功及失敗，同樣也影響每個人的生理狀況。科學家們已經發現，正向思考的神經系統所分泌出的神經傳導物質，經過實驗證明具有刺激細胞生長發育的功能，一個樂觀的人，因為常常使用正向思考的神經系統，所以經常分泌出讓細胞健康的神經化學物質。因此，樂觀的人比較不容易生病。為了自己的身體健康著想，你需要好好的想想，並做出正確的選擇。



聖經上是這麼說的：若上帝關了你一扇門，就一定會幫你開一扇窗。看見你所擁有的，而不看你所沒有的。你願意對著那緊閉的大門唉聲歎氣，還是願意去尋找那面可以為你帶來光亮的窗戶呢？