

## 校長勉勵的話——情緒問題

### 一、前言

我們每個人都會有情緒的問題，常常因一些不如意的事情，很容易產生一些憤怒、焦慮、埋怨等不好的情緒。這問題如果不妥善化解，長時間會深深影響我們的身體健康、我們的學習效率、我們的生活品質，這是一件很重大的問題，是我們一輩子必要用心學習的課題。

### 二、追根究柢

為什麼我們常有生氣、焦慮、埋怨等負面的情緒？

結果，不是我想要的。

1. 貪心。

2. 誤解(內心沾滿了灰塵)。

### 三、王毅的演講——人生是一連串的選擇與挑戰

王毅是一位立志要成為一名優秀牧師的年輕人。然而，想要成為一名牧師，必須先參加牧師的資格考。

為了自己的理想，在考試前幾個月，他離家來到考試地點附近的一家旅館住了下來，開始為考試中的現場演說做準備。

為此，他全心全力投入在寫演講稿當中，寫好之後，他開始每天不停的朗誦，最後整篇文章都可以倒背如流了。

到了考試當天，經過抽籤決定順序後，他被排在最後一位上台演講，於是，他坐在台下，仔細的觀摩其他應考者的演說。最後只剩下兩個人，突然，他瞪大眼睛緊緊的盯著台上的這位演說者，吃驚的張大嘴巴，他發現台上的這位演說者所演講的內容居然跟他的講稿是一模一樣。

這到底是怎麼回事呢？王毅怎麼也想不通其中的關聯。後來王毅覺得這人很眼熟，到底在那裡見過他？回神一想，天啊！原來這人是和他住在同一家旅館，而且是住在隔壁房間，竟然王毅辛辛苦苦準備的講稿內容就這樣被人竊走了。

突然，他又想到一個非常嚴重的問題，現在他的講稿被剽竊者講了，那接下來輪到他上台時該怎麼辦呢？

王毅非常的憤怒，但他強行控制住自己憤怒和驚慌的情緒，他坐在那裡，做了三次深呼吸，努力讓自己儘快平靜下來，並儘快想辦法應對接下來的場面。

經過再三努力的「冷靜思考」，腦海中終於靈光一閃，他知道該怎麼做了，便再次胸有成竹的看看剽竊者在台上如同小丑般的表演。

終於，輪到王毅上台演說了，他對著麥克風說道：「我們都知道，想要當一名好的牧師，就必須擁有超強的記憶力、耐力和用心傾聽的能力。現在，我將為各位複誦一遍上一位演說者所說的內容。」

接下來，王毅開始演講他那篇早已背得滾瓜爛熟的內容，無論在演講水準還是在對文章的理解上，他都遠遠超過那位剽竊者，所以整個演講比剽竊者要精彩得多。

最後，王毅以這種「正向思考」的表現方式，不僅成功的演講了他的稿子，獲得全場熱烈的掌聲，也順利的通過了牧師的考試。

從這故事，告訴我們：

人生總會遇到不可預知的突發狀況，人生是一連串的選擇與挑戰，生活永遠不像我們想像的那麼順遂，但不能悲觀，作負面的想法，即使在困境中也要冷靜找到希望。這時候，如果採取生氣、焦慮、埋怨等負面的方式面對，都無法從根本上解決問題。只有靜下心來，換個角度和思路往好的一面去解釋，你就會發現，所面臨的問題一下子就迎刃而解。

#### 四、結語

今天我為什麼會跟各位同學談「情緒問題？」

因為我們大多數的人在日常生活中常常過得不快樂。不管是從小孩到大人，不管是從個人到家庭、到學校都常常有不愉快的情況。

所以情緒問題，是我們一輩子要用心練習，一定要學好的課題。我希望各位同學對大人的好習慣是要學習的，但對大人的不良示範，吸取教訓，千萬不能重蹈覆轍，從小開始就能用心去「涵養情緒」，培養「樂觀進取」的胸懷，不要一輩子過著痛苦不快樂的日子。

面對不愉快的事，其關鍵在能具有「適應力」—涵養情緒：要保持心中的平衡，要正向思考；其法寶就是：「永遠不與別人鬭爭，要與自己鬭爭。」學習擁有一顆善良的心，多瞭解他人、體諒他人、多幫助他人、多行善事，做一位

有用的人，我們一定會活得很快樂，生活快樂才是人生最重要的一部分。

最後，請各位同學切記的：

1. 情緒問題，是我們生活上對自己個人或人與人相處的盲點，是一項很具有殺傷力的問題，但這些盲點與問題，除了可以聽他人的引導，真正要動手解決的，是自己、他人是無可替代。
2. 知→行，其關鍵在真知(覺悟)
3. 有笑、有淚才是人生。

美國小說家馬克吐溫：「快樂不是一件自我存在的東西，它僅是與其他不快樂事情的對照，這就是快樂整個情形。」