



分享故事：學會轉換你的生活態度



人生如夢，歲月無情，人活著其實是一種心情；窮也好，富也好，得也好，失也好，都是過眼煙雲。記得在一本書裏，我看到這樣的一個故事，看後很受啟發。

一位教師給學生上課時拿出一隻十分精美的咖啡杯，當學生們正在讚美這支咖啡杯的獨特造型時，教師故意裝出失手的樣子，咖啡杯掉在水泥地上摔成碎片，這時學生中不斷發出惋惜聲。

教師指著咖啡杯的碎片說：「你們一定對這只杯子感到惋惜，可是無論你怎樣惋惜也無法使咖啡杯再恢復原形。今後在你們生活中發生了無可挽回的事情時，請記住這隻破碎的咖啡杯。」

這是一堂成功的素質教育課，學生們通過摔碎的咖啡杯懂得了：人在無法改變失敗和不幸的厄運時，要學會接受它、適應它，學會轉換自己低落的情緒。

天有不測風雲，人有旦夕禍福。人活在世上誰都難免要遇上幾次不幸或者難以改變的事情。這個世界上，有些事情是可以抗拒的，也有很多事卻無法抗拒的。

如親人的亡故和各種自然災害，即已成事實，你該如何？只能接受它、適應它。否則，憂鬱、悲傷、焦慮、失眠會接踵而來，最後的結局是，你不能改變這些無法抗拒的事實，而是讓無法抗拒的事實改變了你。

在當今這個壓力越來越大的社會，人很難保持一個良好的心態，適當轉換情緒，改變態度是必不可少的。懂得處理好自己的情緒，你才會擁有健康的心態，才有可能創造更美好的生活。有一句說得好，「一個人的身體健康是1，而財富、感情、事業，家庭……，都是1後面的0，只有依附於這個1，零的存在才會有意義，如果沒了這個1，那麼一切都將不存在。」

※省思：人生最重要的就是有一個健康的身体，健康的身体靠什麼來獲得？那就必須有一個快樂的心情，所以，我們要學會釋放壓力，緩解疲勞，改變你的生活態度。



本週聯絡事項：



1. 期中考已結束，關於數學部分老師有發現還有許多同學觀念不正確，提醒大家在寫作業或訂正的時候不要急於想知道，請將問題釐清再寫，或是來詢問老師也可以喔，加油！
2. 11/1(二)起開始換季，提醒大家注意溫差的變化。
3. 11/7(一)中午將拍攝沙龍照，請同學們穿著運動服，攜帶便服來更換。
4. 拍攝沙龍照女生請將頭髮整理好或綁起來，或者前一天去美容院整理一下也可以。
5. 二手衣：開放時間是【每週四 9:20~11:20】，目前都有志工可以協助，可以開放到期末了，請需要的家長和學生在該時段領取，也鼓勵捐贈狀況尚可的舊衣。
6. 期中考已結束，請各組同學們開始利用下課時間做自然報告。

親師小語：



★再次提醒同學們完成作業務必檢查聯絡簿打ok(寫ok後再給爸媽簽名)，確認好所有作業是否完成以免遺漏。



◎靜思語分享：

說人是非，傷人傷己。好話要多說，是非不要提；心若正，則行必端。

雅菁老師 111.11.04

❤ 家長簽名：

