



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：



- 11/7(六)於鷺江國小操場舉辦蘆洲神將文化節園遊會，歡迎大家有空來玩喔！
- 今日發下畢旅報名表，此活動為學生方案，有特殊需求的學生家長才可參與，若造成不便敬請見諒。
- 【活動轉知】**新北市 109 年『冰封半島-極地守護者』資訊科技教育成果展於 11/20-21(五、六)，歡迎踴躍參加。
- 近期開始進行書包減重計畫，平日在班上即常常宣導，提醒同學們要每天整理書包，不需要用到的物品請勿攜帶到校。
- 午餐繳費單已發下，請同學提醒家長協助繳費。
- 下週一為視力回條繳交截止日，請醒尚未繳交的同學盡速繳交。
- 11/13(五)下午第一節將拍攝生活照，細節部分下週會進行說明，當日穿著便服，請同學提早準備相關服裝。
- 下週發下期中考試卷，這兩天同學們好好休息，多運動！

親師小語：



★今日期中考已結束，各位同學們辛苦了！請留意是否還有不了解的題目，歡迎前來詢問老師。

★提醒同學們要保持座位的整潔，避免細菌滋生而生病。

★有身體不舒服或咳嗽同學盡速通知老師，並配戴口罩。

◎勵志小語：

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 109.11.06

❤ 家長簽名：

