九十年三月三十日創刊

一百零六年一月三日出刊

發 行 人：校長張以方

指導：羅東高工輔導工作委員會

執行編輯：羅東高工輔導室

羅工輔導通訊

kinoha3s信念的重要kinoha3s

在錯的地方尋找，你永遠也不會快樂 ～資料來源：馬修．李卡德-網路文章

每

個人都想得到自己的快樂方程式，但怎樣得到那支開啟心靈的鑰匙？正面思考似乎對於追求快樂是很重要的，但是如何做到？

談到正面思考，必須要很小心。對我來說，正面思考是一種聰明的樂觀。「什麼事都很好、什麼都會 ok……」等想法是很愚蠢的。正面思考的真正意涵是，我們相信自己有潛力，可以改變、可以做些事，我們可以享受美好的一刻，不管怎樣，都要保持正面，因為你知道我們可以 那樣思考。你必須對自己的人生方向很有自信。因為我相信，每個人都有某種特別 的潛力，所以你的責任是找到那個潛力，然後使它茁壯。獨立思考、真實的思考、讓你自己保持平靜，正面思考就會出現。失去或獲得、愉快和痛苦……，如果我們獨立於這些情緒得失之外，不就自由了？要相信自己有潛力可以改變、可以做某些事，可以享受美好的生活，而且我們有能力找到足夠的資源達成這些目標。但什麼才是真正的快樂？你應該坐下來思考，什麼東西真的影響你的生活。的確，每個人都希望快樂，但什麼帶給我們最深的滿足？是和家人相處的時間，還是賭博？比較一下，這些經驗哪種帶給你較多的快樂，是你在賭場玩吃角子老虎，還是杵在美麗的環境、和諧的音樂中，仰或是幫助別人？想一下你的生活品質、花時間和你的家人、朋友相處，如果你認為當你死亡的時候你不會覺得後悔、沒有浪費你的生命，那麼你就是擁有真正的快樂。英國倫敦政經學院的經濟系教授理察萊雅德（Richard Layard）2年前曾寫過ㄧ本書《快樂》（Happiness）。他運用經濟、社會、心理等科學最新的研究發現，解釋快樂的原因，他認為讓自己快樂的關鍵在於，了解自己在 何種情況下會感到快樂，然後盡一切可能讓這些情況發生。要如何才能快樂工作？若工作只為了升遷、賺大錢，而沒有放鬆，只會讓自己消磨殆盡。讓「快樂」成為一種活動，你就不會覺得很累，不會覺得工作壓得你喘不過氣而需 要停下來休息。以我為例，一周7天，從早上7點到午夜我都在靜坐，我從不覺得我需要休假，因為我做我有興趣的事情。每個人都想要快樂，沒有人早上醒來會希望整天不快樂，這並不存在。但是有時候我們在錯的地方找尋快樂，這就是為什麼我們需要有發自內心快樂的智慧，如果我們只把希望放在環境，要得到這個、得到那個，我不會快樂。幸福的生活不是來自於你擁有什麼、得到什麼，它們只會讓你更煩惱如何才能得到它、會不會失去它、如何保有它。有些人說快樂跟競爭相矛盾，而競爭本就是職場的正常狀況，有人以為這世界或是任何公司不存在快樂工作人。你認為？這要看競爭的本質是如何。如果對你來說，競爭不是和別人競賽，而是一種激勵自己的方式，你就不會覺得有壓力而不快樂。你不斷要求在工作上表現的非常好、非常成功，而且在能力所及下做到最好，這就是你的滿足。工作當然充滿各種競爭和挑戰，如果是正面的，就應該坐下來去面對，然後再思考這樣對你是否是好的，如果是好的，就該去做。4-06

只要信念還在，沒人能使你倒下～資料來源：龍際禮-網路文章

「這個世界上，沒有人能夠使你倒下，如果你自己的信念還站立的話。」〈黑人領袖馬丁‧路德金

的名言〉最富有成就的人，就是依靠他們自己的自信、智慧和能力取得成功。美國前總統羅斯福，當他還是參議員時，英姿煥發、瀟灑英俊、才華橫溢，深受人們愛戴。有一天，羅斯福在加勒比海渡假，游泳時 突然感到腿部痲痺，動彈不得。幸虧旁邊的人發現和挽救，才及時避免了一場悲劇的發生。經過醫生的診斷，羅斯福被證實患上了「小兒麻痺症」。醫生對他說：「你可能會喪失行走能力。」羅斯福並沒有被醫生的話嚇倒，反而笑呵呵的對醫生說：「我還要走路，而且我還要走進白宮。」第一次競選總統時，羅斯福對助選員說：「你們佈置一個大講臺，我要讓所有選民看到我這個得小兒麻痺症的人，可以「走到前面」演講，不需要任何拐杖。」當天，他穿著筆挺的西裝，面容充滿自信，從後臺走上演講台。他每次的邁步聲，都讓每個美國人深深感受到他 的意志和十足的信心。後來，羅斯福成為美國政治史上唯一一個連任 四屆的偉大的美國總統。對於你的夢想能否實現，真正有影響的是在於你自己的觀點，很 多事情的成功，最主要的是靠不屈不撓的意志力與絕對的信心。信念是一種巨大的動力，他可以推動你去做別人認為不可能成功的事情。 自信心不在於你的感覺怎樣，也不在於你是如何優秀的人，而在 於你是否有採取明確的行動來使生活中的問題得到解決的才智。老是以自己本身某部份的缺陷而限定自己能力的人，是不夠聰明的，那只是找藉口來掩飾自己害怕失敗的心理。生命本身是一種挑戰，即使自己有缺陷，但是只要不認輸，肯努力去證明自己某方面的本領，一定能獲得成功。

4-06

**早知道~早幸福** ～資料來源：黃敏玲-網路文章

早知道早幸福，不只掌握，還要趁早！有天我們幾個媽媽一起聊天，說到天地萬物街有差異：不論長相、體況、條 件，沒有什麼是完全公平的；唯一只有時間最公平。記得有人對我說，如果有個銀行每天都匯給你八萬六仟四百元，但每天晚上沒花完的部分都一筆勾銷，明天重來，那你會怎麼做？開玩笑，我肯定是努力用掉每一分錢。你會說怎麼有那麼好？其實還真的有。上帝不就是開了一家叫做時間的銀行，還幫每個人都開了戶嗎！大環境在改變，時間不只要掌握，還要有效率。常有人說，千金難買早知道。今天我們就把這「早知道」免費送給你。其實你現在站的位置，正等你做最明智的決策。現在擁有的果，起因於過去的決定；而未來可以擁有什麼，端視你現在 做了什麼樣的選擇。就好像有人惋惜過去確定獲利百分之六的工具沒有掌握，或身體早有跡象但當時沒有看醫生…掌握時間要趁早，現在、立刻、馬上，就是最好的時機；該理 財，該投資養生，就去做它，因為你是值得投資的！ 既然現在就是「早知道」，那你一路走來幫自己創造的穩定，究竟是今年的 穩定、五年的穩定，還是確定五十年、一輩子的穩定！？掌握時間就是掌握生命，善用時間便有非凡的生命；珍惜時間擁有豐富的生命，生命便值得喝采。如果昨天是一張作廢的支票，那明天就是期票，只有今天是手上的現金。逾期不候，就看你如何運用。早知道，早幸福。別忘了你是值得投資的

4-06