

從心出發 - 2020 第一期 特優 內壢國中 蔡○惟

- 7 年級 29 班

我們在生活中總會有數不清的煩惱，這些事都要用不同的心去面對，用怎樣的心因人而異，用正確的心態面對人生，我們的人生將會是條康莊大道 一條條通羅馬。

早上起床懷著感恩的心，感恩這房子，給我帶來棲身之處，讓我不受我風雨槍林彈雨般的摧殘，讓我有個香甜的好眠，在這個家日漸茁壯。感謝在我身邊對我充滿關愛的家人、朋友，給我溫馨的關懷和鼓勵，在我心情低落時教我如何轉換心態，在猶如焦土般的黑色情緒中，也能看見唯一一朵散發著芬芳的花朵，也感謝這朵花讓我在逆境中的洪流，發現希望之光。

身邊是有令人火冒三丈、七竅生煙的人，當生氣時先別急著破口大罵，免得把自己捲入怒火的暴風中，讓別人對你留下壞的印象；亦或者是怒罵中難聽的字詞，都是重傷他人的利器，畢竟「說者無心，聽者有意。」更何況是恣意的攻擊和無情的謾罵。首先想想自己是否有錯在先，如果沒有，請懷著平靜、包容的心，耐心溝通，如果對方蠻不講理，你可以尋求長輩們的協助，好讓這岌岌可危的關係，有扭轉乾坤的機會；如果自己也有錯在先，也要帶著十二萬分的歉意，誠摯地說聲 **sorry**，我深信以真心誠信待人，才能獲得真摯不變的友誼。

玩樂時別想起煩惱的事，好好活在當下，讓每分每秒充滿歡樂，也讓當下更有意義，別讓壓力的惡魔，有機可乘，鑽進你那善變的心房將歡樂踢開，喧賓奪主，讓你成為那掃興的一員，歡樂雖然有如那煙霧一般，轉眼間就煙消雲散，但卻就像春天，雖然短，但年年來，花草受到春的陶冶才能如此欣欣向榮，而心情不也是受到短暫的歡樂，才能如此暢快愉悅，幸福一生？

我在生活中，經常忘東忘西、丟三落四，沒有用認真的心來面對生活，導致做事事倍功半，每次都被爸媽罵得狗血淋頭！當我用不同的心態來面對生活中的大小事時，發現每件事都完成得井然有序，生活的節奏也輕快許多，事情順遂不少。心態在人際關係上也可以有很大的收穫，當每件事都換個新想法，多一顆包容、體諒的心，讓生活中不如意的事轉化成前進的動力，讓敵對的人變成朋友，讓阻力變成助力，生活也變得更加多采多姿。對待人事物，只要從心出發、用心出發，你會發現生活處處可以化危機為轉機，甚至是枯木逢春呀！所以，生活中使用不同的心態，做事的效率真的有差。「山不轉，路轉；路不轉，人轉；人不轉，心轉。」當人生不如意時換個心態，換個想法，從心出發，相信每個人一定都能成為人生的大贏家。