**題目：超越**

主題：培養堅韌的生命力－給逆境按個讚。

核心理念：培養學生挫折容忍力，學習正向思考之能力。

**一、理念基礎**

(一)設計源起

在教師這條生涯路上，自己不斷的遇到挫折，但是因為有正確的學習，所以不但超越挫折，不斷的挫敗中站起來，也由衷的感恩挫折幫助我不斷增加智慧與勇氣。

智者說『德育是一種傳遞』，老師的高度到哪裡，學生的高度就到哪裡。自己導師班學生在101年的某次段考有多名學生為了免試入學得高分而作弊。事發之後，多名原本毫無任何記過紀錄的學生遭到大過、小過的處分，多名學生自我譴責，學習狀況一落千丈，而其中一位原本優秀的學生因為這重大挫敗而出現憂鬱、恐慌症狀在精神科治療，無法入班學習，出現身心種種懼學行為長達一學期，家長與學生都陷溺於極度的痛苦，身為導師的我也處於極大的身心壓力中。

因為筆者長期在福智文教基金會裡學習觀功念恩正向思考，對於逆境數數練習『觀功念恩』，練習轉過換為功德，所以在帶班遇到困境時能夠藉由師長以及一群同行善友的力量療癒傷口，並有勇氣與方法引導班上學生走出生命的幽谷，重新學習成功的定義---『在自己水平上努力的人，就是優秀人才』。

這一份教案是我們一起超越生命逆境的故事，希望我們從挫敗中站起來的經驗能夠幫助更多老師與學生，並以此寶貴的學習獻給我的師長。

(二)理念基礎

正向心理學：正向心理學家為馬丁．塞利格曼（Martin．Seligman）所提出。塞利格曼（1990）認為不同的思考習慣會帶來不同的後果。悲觀思考者傾向歸因自己的錯，挫折會帶來毀滅，所以產生絕望。樂觀思考者認為挫敗只是暫時性的，比較外向歸因。因此，兩種不同的思考習慣，會造成兩種不同的後果。所以正向思考能夠幫助一個人從挫折中重新站起來。

但是正向思考對大部分人而言，不是一件容易的思考習慣(張傳琳，) 也不是一句話、一點鼓勵就能令人改變，必須付出忍耐，極大的決心才有辦法去修正原本的思考習慣，所以正向思考需要訓練，和不斷的練習。

在佛學大師釋日常法師講述佛學經典<菩提道次第廣論>中提到『觀功念恩』的思考方式。日常法師提到三種不同人生觀：觀過念怨︰處處不滿，責怪他人；觀光念閒︰冷眼旁觀，漠不關心；觀功念恩︰體諒他人，心存感恩。觀功念恩可以對治煩惱，從痛苦中救出自己，進而幫助他人。在逆境部份，日常法師主張思考方式為『轉過患為功德』：（1）多看他用心（2）自心比他心（3）成就我學習（4）看整體功德。

本教案以『正向心理學』以及『觀功念恩』的理論基礎，當逆境襲來的時候，引導學生藉由觀功念恩的正向思考，透過不斷的認知練習，從挫折中看到意義，進一步藉由團體的力量互助合作，從逆境中超越。

**二、教學方法**

(一)認知教學法：將智者的話放進自己的認知中，強化對挫折的正向思考。

智慧小語一：生命是一種長期而持續的累積過程

智慧小語二：種正因，得正果，種惡因，得惡果。每日的行為都在打造我們的未

來，怎能不在意呢？

智慧小語三：在自己水平上努力的人，就是優秀人才。

智慧小語四：能夠欣賞他，發現他生命的優點，甚至連他自己都不知道的那些優

點，就會讓一人站起來。

智慧小語五：生命中的巧克力---善**巧克**服困難的**力**量。

(二)體驗活動與實作教學法

(三)經驗分享教學法

(四)影片欣賞教學法

(五)心得寫作教學法

**三、教學活動**(認知 情意 技能 教案格式)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教學者 | | 廖紘綺 | 教案設計者 | | | | 廖紘綺 | | |
| 教  學  研 究 | 教材分析：認知教材選自智者語錄，體驗活動教材選自學生自身經驗，  目的為培養學生挫折容忍力，學習正向思考之能力。  教學方式：認知、體驗活動、經驗分享、影片欣賞、心得寫作  能力指標：能力指標：綜2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。 | | | | | | | | |
| 教  學  目  標 | 認知：學生能學會正向思考的智慧小語  情意：學生能感受觀功念恩正向思考的快樂感受與希望感  技能：學生能操作體驗活動並關心他人 | | | 具  體  目  標 | 1.學生能理解認知智慧小語的內涵並經常在生活中實踐。  2.學生能體會觀功念恩的快樂感與希望感  3.學生能對逆境感恩並找到力。 | | | | |
| 教  學  準  備 | 教師：自己有學習正向思考與觀功念恩的經驗。  學生：每天在聯絡簿上書寫觀功念恩並抄錄智慧小語，學習智者的思路。  並每天練習感恩他人。 | | | | | | | | |
| 對應教學目標代號 | 教 學 活 動 | | | | 教學資源 | 時間  分配 | | 效果  評量 | 備註 |
|  | 第一節課  一、生命是長期而持續的累積  (一)暖身活動：射紙飛機  全班一起射紙飛機，選出成績最好的同學。  請這位同學分享方法與心得。  請全班討論：(1)若這位同學以前都沒有練習過，僅憑一次偶然，下次可以成功嗎？(2)若這位同學經過長期練習摺紙飛機，這次不小心失敗，下次一定也是失敗嗎？  (二)閱讀文章--生命是一種長期而持續的累積過程 (彭明輝) 附件一  學習單(附件二)引導：(1)本課我學到的重要概念(2)我的學習心得與感想(3)面臨困境，我的心情是什麼？(4) 我可以用今天學到的什麼重要概念幫助自己思維？(5)請寫一句話鼓勵自己。(6)我的感謝與疑問  教師總結：生命是一種長期而持續的累積過程，一時僥倖成功不代表永遠成功，一次失敗，也不代表永遠失敗，重點是在乎自己內在真實的得到。  第二節課  二、因果道理  (一)引導思考智慧小語：種正因，得正果，種惡因，得惡果。每日的行為都在打造我們的未來，怎能不在意呢？  (二)帶領學生種植植物，引導學生觀察一個種子從種下、萌芽、壯大到結果的過程。引導學生學習種正因，得正果，種惡因，得惡果；學習為自己的行為負起責任。  教師可以當季容易種植的蔬菜或花卉，種植觀察時間為一個半月左右。  第三節課  (三)並總結在學習單上並分享。(附件三)  第四節課  三、超越—突破生命的格局  (一)暖身活動：將一張A4紙張從自己的頭穿越身體，但A4紙的周圍不能斷裂。  (二)聽從有經驗的人指導：老師示範正解。並引導思考，有老師教，有人引導，將會突破自己的格局。  (三)經驗分享：請學生分享自己如何走過自身困境。(附件四)  **本教案請走過作弊事件困境的菲菲同學分享，自己如何從跌到谷底失控的身心狀況，一步一步走出憂鬱、恐慌的症狀，對父母、對師長、對同學觀功念恩，並用正向的角度看待這次的作弊事件。珍貴的分享讓同學為之喝采、鼓勵。這是菲菲第一次正向觀待這次作弊事件，並公開分享自己的內心世界。2012並於大型教師生命成長研習營隊勇敢站上台，分享自己走出生命幽谷的歷程)**  (四)寫作：請學生回溯自己最近的遇到的挫折、困境，並用觀功念恩---轉過換為功德的思考方式，思考挫折對自己的意義。(附件五)  (能引班上同學的生命故事最好，如果不容易，可以典範人物的生命故事做引導，引導的重點在於遇到困境之後，如何對困境中的人事物觀功念恩)。  **1.智慧小語：在自己水平上努力的人，就是優秀人才。**  2.我現在遇到的困境是什麼? 可以怎麼突破?  請用觀功念恩的思考方式：  (1).描述你遇到的困境，當時你的身心狀況，以及這個挫折對你的影響。  (2).你如何用『觀功念恩』幫助自己轉念？  請想一想你可以對這個挫折事件中哪些人、事、物觀功念恩？  (3).這個挫折讓你體會到真正的成功是什麼？(請結合智慧小語思考)  第五節課  四、讀懂你的心  (一)智慧小語：  **能夠欣賞他，發現他生命的優點，甚至連他自己都不知道的那些優點，就會讓一人站起來。**  (二)體驗活動：解結 活動規則：  1.兩個人一組，把繩子在原子筆上打一正一反六個單結  2.甲：遇到困難者，默念自己心中的困難，打出六個單結。看不見，努力鬆開結。  乙：助人者，一起幫助對方把結打開。不能說，努力幫助對方。  但甲乙只能各出一隻手，鬆開最後一個結時，筆不能掉到地上。  之後交換角色。  (三)、體驗活動中的學習(附件六學習單)  1.請寫出活動中的心情：  遇到困難者的心情是什麼？助人者的心情是什麼？  2.如何幫助別人解決它的結？  三、觀賞影片---天使之翼<http://www.youtube.com/watch?v=vEDd6JFTI6s>  『天使之翼』說：**幸福是看見他所擁有的，並看見它的美好。**  **幸福不是你擁有什麼，而是如何看你所擁有的。**  (一)請重新閱讀自己的『超越』，並跟自己對話。  1.當初你是怎麼去克服困難的？2.在你克服困難的過程中有哪些貴人？請說出你的感謝。3.請寫出一段鼓勵自己的話。4.面對新的困境，之前的『超越經驗』幫助你什麼？  (二)請邀請班上兩位好友閱讀你的『超越』，並請他書寫他的讀後心得(對你的讚嘆與鼓勵)  老師引導學生分享同學之間的正向回饋。  五、生命中的巧克力---善巧克服困難的力量  (一)智慧小語：巧克力---善**巧克**服困難的**力**量。  (二)體驗活動：  1.製作巧克力、巧克力外包裝袋  2.把自己須要的三種善巧克服困難的力量寫在巧克力的外包裝袋上。  3.同學互相分享，並祝福。 | | | | 廢紙  附件一  附件二  附件三  A4紙(一人一張)  附件四  附件五  兩人一條繩子(30公分)  原子筆  口罩  附件六  影片  播放器  超越作業  巧克力  包裝紙材料 | 10  30  5  5  40  20  10  5  10  20  10  5  5  20  5  20  15  5 | | 學習單評量  體驗活動參與  活動參與  學習單評量  活動評量  經驗分享口語評量  活動參與評量  學習單評量  活動參與評量 |  |
| 教學成果 | 教學成果：  (一)學生心得  1.生命是長期而持續的累積   |  | | --- | | 超越 小晴  　　小時後我總是認為人生中最大的敵人不是自己而是別人，生活要過的比別人燦爛；家庭要住的比別人幸福；同儕要交的比別人知己，就是因為這樣我時時刻刻都在與別人比較，我漸漸的迷失了我自己。現在我終於恍然大悟，「人生中最大的敵人是自己」，我終於願意積沙成塔、集腋成裘，一步一步腳踏實地的超越我自己。  　　 我有一斷刻骨銘心的記憶，讓我跌近了深深的無底洞，那就是段考作弊。段考前我整天遊手好閒、玩日愒歲，漫無目標的生活，覺得臨時抱佛腳就好。直到段考當天，我慌了，我拜託坐在我正前方的同學把答案給我參考，考試中我眼角餘光看見了同學們都在認真的寫著考卷，我才開始覺得忐忑不安。事後隔天果然東窗事發，到了學校我驚惶失措。升旗時就被班導師叫去談談，我心跳加速。紙終究包不住火．其實我早就應該要有勇氣去面對我犯的過錯，但我還是選擇暫時逃避。那陣子我心灰意冷，步伐踉蹌，微笑對我而言都是奢求，這時候我忘記了對抗逆境的敵人是自己那顆退怯，不敢面對的心．  　　自我煎熬好長一段時間，也思索了不少，生命是長期累積組合而成的，絕對不會因為單一事情而毀了一個人的一生。我要謝謝最疼我的爸爸，他不打我不罵我，頭一次理直氣壯、正經八百的對我說誠信的重要，不要為了對生命微不足道的段考成績去賭上自己的人品。謝謝對我掏心掏肺媽媽，她告訴我『天生我才必有用』，她不希望我一直活在陰霾當中，是媽媽默默的在身邊陪伴我，讓我不是獨自去面對一切。我還要謝謝我的班導師，那段期間，我在他的臉上看不見任何笑容，眉頭也頗緊皺，我也看見了我帶給她的失望，現在我要再把期望送還給她．  　　知錯能改，善莫大焉．有時候我還會停留再那段失敗的記憶裡落寞不已，但是我也讓自己學會了改變。我的自信心再次萌芽，拋開之前狼藉的魂魄，重新開始尋找自己的目標，我相信天下無難事，只怕有心人。我現在正在努力消除我的過錯，壓在我心中那顆沉重的石頭也早已消失殆盡，我很謝謝我還有重新來過的機會，這次我要超越我自己，勇敢的向之前的錯誤揮別。 |   2.因果道理   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 學生作品 | | 學生心得摘要 | | P1050469 | IMAG1023 | 我學到『種什麼因，得什麼果。』你今天幫了別人一忙，就是種下善果，不久之後，你有困難，也會有人助你一臂之力。(13號) |   3、超越---突破生命的格局   |  |  | | --- | --- | | 體驗活動與超越生命困境故事的書寫 | | | P1050459 | IMG_0985 | | P1050462 | P1050464 | | **學生作品** | | | **超越**  小米  　　二年級的我在課業上遇到困難，成績始終停滯不前。但其實真正的困境是我自己打不開我心中的那扇深鎖的大門。這扇門用重重鎖鏈緊緊銬住，我知道只有我自己有辦法開鎖，但…我卻一直在黑暗的深淵裡徘徊。這把鑰匙彷彿跟我玩躲貓貓，當我每次快要找到它的時候它又加速前進，我總是無法追上它…  　　升上三年級後就會有課業加強班，我看著我身邊的朋友一個一個拿到好成績進去加強班，但我卻在原地徘徊，始終沒有前進。我緊張、害怕又無助，總覺得自己配不上我的朋友們。於是我決定我要更努力讀書，我一定要進加強班。  但這無形的壓力就像黑洞一樣，把所有的痛苦都吸進來，然後重重的壓在我的胸口，直到我喘不過氣來。每一次看到我的朋友，就像是在提醒著自己『我不行，我不好』。  我習慣將心事深埋，因為不想讓別人擔心，時間久了心也就更沉重了。曾經我也想要避開我的好友，因為每次看到他們，壓力就波濤洶湧的沖垮我那小小的心房，我好痛苦。  　　後來我跟老師聊聊，老師教我多看這些朋友的功德。於是我試著找這些朋友對我的恩德。一開始我的心真的不容易轉過來，但我努力的想，努力想…，終於，我發現了！其實我有不會的題目的時候可以請教我的朋友，他們一定會教我；而且我的好朋友都是努力的好學生，因為有他們，我才有可以效學的榜樣。當我勇敢的去找我的朋友，請教他們課業時，我發現他們是很關心我的，而且我這樣做之後，我在課業上開始有了很大的進步。  感謝老師教我『觀功念恩』，觀別人的功、念別人的恩，所以我找到了拿到鑰匙的捷徑。  　 雖然現在偶爾這些壓力、自卑感仍會不時地跑出來作祟，但我還是很努力的繼續前進中；雖然離目地的還有一段距離，但我知道我一定很快就可以拿到那把鑰匙。當我把這把鑰匙插進那沉重的鎖鏈，我將會聽到『鏘』的一聲，門開了，而我就從痛苦中超越了！  **超越** 小翰  人生中有許多的困境，需要我們一個一個的去跨越、去解決。或許不是每個困境都能輕易地跨過，但過了，就是輕舟已過萬重山---成功了。  近來幾個禮拜，國三的我遇到了讀書上的困難，壓力排山倒海，我累積了不少壓力，並在此困難中不斷地打轉，找不到路出去。無助的我一直無法跨出這個大困難，終於…某天，我在補習班被老師噹爆時，那毫不留情的喝斥，字字敲進我原本就快瓦解的信心。我哭了，我在眾人面前嚎啕大哭，不能自已。  哭完後的我，心中的壓力似乎隨著我的淚水流向了遠方。之後，補習班老師在星期日帶我至教會做禮拜，我虔誠的祈禱，跟偉大的智者祈禱，我是那麼渴望得到幫助；我大聲的唱著聖歌，唱出內心的盼望。瞬時間，我彷彿找到了出去的那條路，原來我太相信自己，我太好強了，只要我願意，身邊的人都願意傾聽我內心的痛苦，他們都願意幫助我。我非常感謝我的補習班老師及我的朋友們，謝謝補習班老師讓我的壓力得以找到宣洩的出口，也謝謝朋友們在那時鼓勵我、幫助我，使我能超越自己的困難，讓我知道遇到困難時，能跟周遭的老師、朋友、家人們傾訴，不必藏在心中。當我終於理解我不是一個人面對我的困難，存在多時的困難被消滅殆盡，我超越了自己。  「困難」，是上天給人的磨練、挑戰，儘管有時不易超越，但只要持之以恆，願意伸出援手，困難終究能突破。 | |   四、讀懂你的心   |  |  | | --- | --- | | IMG_0957 | IMG_0969 | | P1050465 | 好友回饋：歷經這些事，應該很難熬，但是你走過來了，超越了，佩服你可以跨越那麼大的困難。現在事情都過，現在你學藝當的很好，以後遇到困難也都要跟現在一樣開開心心去解決。  好友回饋：看到一樣跟自己有相同困擾的人可以成功克服，我感到十分佩服也想向他學習。尤其是觀功念恩，它真的幫了你很大的忙。希望它可以繼續幫你克服以後的困難。 | | | | | | | | | |
| 教學省思 | 教學省思---有助於教師專業成長、改善生命教學活動  超越—作者自我省思  以前的我是一個驕傲的人，遇到困難都想自己憑著我的專業應該就可以解決，大不了去請教前輩。知道學校有同事在推動生命教育工作坊，也邀約我很多次，但是就是藉口很多：很忙、要備課、要休息….，總之就是不想去。  四年多前我帶了一個給我很多難題的班級，每天就是打仗、打仗、再打仗，幾乎沒有喘息的機會。有一天早上發生了一件事，成了壓垮我的最後一根道草，剛好工作坊的同事又熱情的邀約， 所以我就去了。  我坐在大教室的最後一個、最角落、靠門邊的一個位置，遠遠望著前面的老師們，其實我已經忘記他們說了什麼，當天上了什麼，只是感覺到一種很幸福、很快樂的氣氛。對比到自己的遭遇，不禁悲從中來，偷偷的掉眼淚…  之後我就收到工作坊老師的關懷，進入工作坊是我教書生涯的轉捩點，我的學習與成長都由這裡開始。  在工作坊裡學最多的是『觀功念恩』，接下來，我要跟大家分享的是，觀功念恩幫助我和我的學生超越困境的故事。  我的班級現在已經是國三了。當初帶這個班，我有滿腔的抱負與理想，想要實踐德育，我推動生命教育，付出很多，現在想想，很慚愧，做了很多事，追求的仍是外在的光環。  班級裡剛好有五六名特殊學生須送輔導，到了狂飆的國二，他們的問題一一引爆。屋漏偏逢連夜雨，二下第一次段考，八位學生作弊。三個成績好的學生提供答案給五個成績不好的同學看，因為想要幫助他們免試入學上好一點的學校。  事件爆發後，我很痛心。內心更是沉重，一個推動德育的老師….我自己都質疑我。好長一段時間，我不知道怎麼面對我的師長？我也不知道怎麼面對我的家長？我更不知道要怎麼面對我的心？我就是撐著、咬著牙撐著。  後來我想想，把腐爛的傷口清乾淨雖需要勇氣，但清乾淨了就有重生的機會。孩子讓我看見了傷口，某種程度上是一種信任，也是一種求救。對我而言，更是一種學習。  而其中一位學生，菲菲，這位原本優秀的副班長因為作弊強烈的自我責罰，出現種種恐慌症狀需要服用精神科藥物。那三個月，菲菲幾乎無法進教室上課，需要在輔導室。常常是孩子在教室門口哭，媽媽焦急又無奈、同學在門口陪，我在旁邊安撫。進教室、不能進教室；進了教室，全身發抖、恍神…..，從教室前門走到後門花了一二十分鐘…..，一個本來優秀的學生就因作弊這件事在精神科治療。  其實我跟菲菲一樣自我譴責，一樣想逃。覺得把老師當成這樣，真是徹徹底底的失敗了。但，我告訴我自己，我不能倒，我倒了，我的學生怎麼辦？  我努力的發願，我要幫助我的學生，我要努力幫助我的學生，我沒有智慧、也沒有勇氣，請師長教我。  我的老師說：  『懂的念恩，就可以遠離痛苦，所有的痛苦來自於不懂得念恩』  『現在遇到一件小事就想要退遠遠的，將來如何能利益更多人』。  『真正的勇士要克服的是自己的煩惱』  這些珍貴的教授，一次又一次破除我的觀過念怨，一次又一次支撐住我。  就在這麼混亂的時候，工作坊的老師硬拉著我共學師長的法，帶我承擔義工。透過學習，去發現別人的亮點。一開始，很不容易，但，就這樣一次又一次在學生、家長的心裡來來回回，一次又一次在自己的心裡來來回回，終於，我發現了學生很堅忍、家長對孩子付出無盡的愛，而我…應該算是不放棄吧！所以，漸漸的，痛苦少一點，快樂多一點，跟學生的心也靠近了一點。  其實我也有想要放棄的時候，尤其是面對狀況很多的菲菲。  在學生出事的這段時期，我自己的學習狀況也很糟糕。但當時基金會的夥伴、工作坊的善友從來都沒有放棄我，反而加倍的鼓勵我、發現我的亮點，顯揚我。我很感動，每想到同行對我的好，我就覺得沒有理由放棄菲菲。  一次又一次不斷不斷的練習觀功念恩，練習努力的顯揚菲菲的好，菲菲的勇敢與堅忍；練習努力支撐菲媽，不斷的告訴她，她是多麼堅強、樂觀與了不起。有一天深夜，本來要睡了，想到菲菲一家說不盡的苦，所以我傳了鼓勵的簡訊給菲媽媽，後來菲媽告訴我，原本菲爸已經要放棄了，但是，菲媽跟菲爸說：你看老師都沒有放棄，我們怎麼可以放棄呢？那晚，菲爸決定再努力。  一點點進步就予以鼓勵，帶著她對父母觀功念恩，我們班的同學輪班去輔導室陪伴她…我試著在她精神狀況較好的時候，讓她承擔一些簡單的班務，給她信心，給她鼓勵。就這樣，一步一步牽著她的手。有時候覺得可以鬆手了，她又在你面前狠狠一跤，但是爬起來的速度越來快，跌跌撞撞…經過整整一學期。  現在，我終於可以稍稍鬆開手，這學期她擔任事務繁忙的學藝股長，她做的很好。教室佈置、運動會造型…，她都竭盡所能的為班上付出。三上學期末，勇敢的她上台對全班同學分享她超越自己困境的心路歷程，對父母、師長、同學觀功念恩，用正向學習的角度看待自己作弊這件事。她告訴我，觀功念恩幫助她跨越。而菲菲的分享也幫助全班同學一起書寫自己生命困境的超越。  從32位孩子超越的生命故事中，我終於理解，那些在自己的困難裡爬著、匍匐前進著，始終不退縮的人，他的光輝更耀眼。能夠跨越困難，在自己水平上努力的人，就是優秀人才。  在我與我的學生生命陷落時，是基金會和工作坊的夥伴扶著我們爬起來，是師長的「觀功念恩」帶領著我們超越。  我很慶幸當初我走進了工作坊，也走進了生命裡的明媚風光。 | | | | | | | | |

四、評量方式

本教案採多元評量：活動參與評量、學習單評量、經驗分享口語評量等。

五、活動推廣

1.在102年兩次教師生命成長研習中，師生以揭露自我從逆境中超越的學習經驗分享給與會的老師。

2.建議老師參考本教案模式，以『觀功念恩』聯絡簿協助師生每日作正向思考的練習。並利用空白課程或綜合活動課程引導學生反思自己所遇到逆境，並超越它，進而體會成功的真正意義。

六、本方案的實施意義與價值

學生能認知道對生命的價值在於不斷超越自己的困難。

本方案有助於學生對逆境產生正向思考，看到自己在逆境中不斷挑戰困難的勇氣，並不斷透過自省與他人回饋看到自身的價值，進而預防憂鬱及自我傷害。

七、參考資料

(一)張傳琳 正向心理學在學生輔導工作上之應用2013年8月12日（星期一）http://guidepaper.edu.tw/?menu=1&subject\_sn=388

(二) 彭明輝(2012) 生命是長期而持續的累積：彭明輝談困境與抉擇，

聯經

(三) 觀功念恩 福智文教基金會教師共學

**附件一 生命是一種長期而持續的累積過程**

◎彭明輝/文

|  |
| --- |
| 許多同學應該都還記得聯考前夕的焦慮：差一分可能要掉好幾個志願，甚至於一生的命運從此改觀！到了大四，這種焦慮可能更強烈而複雜：到底要先當兵，就業，還是考研究所？  我就經常碰到學生充滿焦慮的問我這些問題。可是，這些焦慮實在是莫須有的！  生命是一種長期而持續的累積過程，絕不會因為單一的事件而毀了一個人的一生，也不會因為單一的事件而救了一個人的一生。如果我們看清這個事實，許多所謂「人生重大抉擇」就可以淡然處之，根本無需焦慮。而所謂「人生的困境」，也往往當下就變得無足掛齒。  以聯考為例：一向不被看好好的甲不小心猜對十分，而進了建國中學；一向穩上建國的乙不小心丟了二十分，而到附中。放榜日一家人志得意滿，另一家人愁雲慘霧，甲，乙兩人命運從此篤定。可是，聯考真的意謂著什麼？建國中學最後錄取的那一百人，真的有把握一定比附中前一百名前景好嗎？  僥倖考上的人畢竟只是僥倖考上，一時失閃的人也不會因為單一的事件而前功盡棄。一個人在聯考前所累積的實力，絕不會因為放榜時的排名而有所增減。因為生命是一種長期而持續累積的過程！所以，三年後乙順利的考上台大，而甲卻跑到成大去。這時回首高中聯考放榜的時刻，甲有什麼好得意？而乙又有什麼好傷心？  同樣的，今天念清大動機的人當年聯考分數都比今天念成大機械的高，可是誰有把握考研究所時一定比成大機械的人考的好？仔細比較甲與乙的際遇，再重新想想這句話：「生命是一種長期而持續的累積過程，不會因為一時的際遇而終止增或減」。聯考排名只是個表象，有何可喜，可憂，可懼？  我常和大學部同學談生涯規劃，問他們三十歲以後希望在社會上扮演什麼樣的角色。可是，到現在沒有人真的能回答我這個問題，他們能想到的只有下一步到底是當兵還是考研究所。聯考制度已經把我們對生命的延續感徹底瓦解掉，剩下的只有片段的「際遇」更可悲的甚至只活在放榜的那個(光榮或悲哀的)時刻！  但是，容許我不厭其煩的再重複一次：生命的真相是一種長期而持續的累積過程(這是偶發的際遇無法剝奪的)，而不是一時順逆的際遇。如果我們能看清處這個事實，生命的過程就真是「功不唐捐」，沒什麼好貪求，也沒什麼好焦慮的了！ 剩下來，我們所需要做的無非只是想清楚自己要從人生獲得什麼，然後安安穩穩，勤勤懇懇的去累積就是了。  我自己就是一個活生生的例子。從一進大學就決定不再念研究所，所以，大學四年的時間多半在念人文科學的東西。畢業後工作了幾年，才決定要念研究所。碩士畢業後，立下決心：從此不再為文憑而唸書。誰知道，世事難料，當了五年講師後，我又被時勢所迫，整裝出國念博士。  出國時，一位大學同學笑我：全班最晚念博士的都要回國了，你現在才要出去？兩年後我從劍橋回來，覺得人生際遇無常，莫此為甚：一個從大一就決定再也不鑽營學位的人，竟然連碩士和博士都拿到了！屬於我們該得的，哪樣曾經少過？而人生中該得與不該得的究竟有多少，我們又何曾知曉？從此我對際遇一事不能不更加淡然。當講師期間，有些態度較極端的學生會當面表現出他們的不屑；從劍橋回來時，卻被學生當做不得了的事看待。這種表面上的大起大落。  其實都是好事者之言，完全看不到事實的真相。從表面上看來，兩年就拿到劍橋博士，這好像很了不起。但是，再這「兩年」之前我已經花整整一年，將研究主題有關的論文全部看完，並找出研究方向；而之前更已花三年時間做控制方面的研究，並且在國際著名的學術期刊中發表論文。而從碩士畢業到拿博士，期間七年的時間我從不停止過研究與自修。所以，這個博士其實是累積了七年的成果(或者，只算我花在控制學門的時間，也至少有五年)，根本也沒什麼好驚訝的。  人不從長期而持續的累積過程來看待生命因積蓄而有的成果，老愛在表面上以斷裂而孤立的事件誇大議論，因此每每在平淡無奇的事件上強做悲喜。可是對我來講，每當講師期間被學生瞧不起，以及劍橋剛回來時被同學誇大本事，都只是表象。事實是：我只在乎每天二十四小時點點滴滴的累積。拿碩士或博士只是特定時刻裡這些成果累積的外在展示而已，人生命中真實的累積從不曾因這些事件而終止或加添。  常有學生滿懷憂慮的問我：「老師，我很想先當完兵，工作一兩年再考研究所。這樣好嗎？」  「很好，這樣子有機會先用實務來印證學理，你念研究所時會比別人瞭解自己要的是什麼。」  「可是，我怕當完兵又工作後，會失去鬥志，因此考不上研究所。」  「那你就先考研究所好了。」  「可是，假如我先念研究所，我怕自己又會像念大學時一樣茫然，因此念的不甘不願的。」  「那你還是先去工作好了！」  「可是...」  我完全會可以體會到他們的焦慮，可卻無法壓抑住對於這種話的感慨。其實，說穿了他所需要的就是兩年研究所加兩年工作，以便加深知識的深廣度和獲取實務經驗。  先工作或先升學，表面上大相逕庭，其實骨子裡的差別根本可以忽略。在「朝三暮四」這個成語故事裡，主人原本餵養猴子的橡實是「早上四顆下午三顆」，後來改為「朝三暮四」，猴子就不高興而堅持改回到「朝三暮四」。其實，先工作或先升學，期間差異就有如「朝三暮四」與「朝四暮三」，原不值得計較。但是，我們經常看不到這種生命過程中長遠而持續的累積，老愛將一時際遇中的小差別誇大到攸關生死的地步。最諷刺的是：當我們面對兩個可能的方案，而焦慮的不知何所抉擇時，通常表示這兩個方案一樣好，或者一樣壞，因而實際上選擇哪個都一樣，唯一的差別只是先後之序而已。  而且，愈是讓我們焦慮得厲害的，其實差別越小，愈不值得焦慮。反而真正有明顯的好壞差別時，我們輕易的就知道該怎麼做了。可是我們卻經常看不到長遠的將來，短視的盯著兩案短期內的得失：想選甲案，就捨不得乙案的好處；想選乙案，又捨不得甲案的好處。  如果看得夠遠，人生常則八，九十，短則五，六十年，先做哪一件事又有什麼關係？甚至當完兵又工作後，再花一整年準備研究所，又有什麼了不起？  當然，有些人還是會憂慮說：「我當完兵又工作後，會不會因為家累或記憶力衰而比較難考上研究所？」  我只能這樣回答：「一個人考不上研究所，只有兩個可能：不夠聰明，或者他的確夠聰明但確沒考上。不夠聰明而考不上，那也沒什麼好抱怨的。假如你夠聰明，還考不上研究所，那只能說你的決心不夠強。假如你是決心不夠強，就表示你生命中還有其他的可能性，其重要程度並不下於碩士學位，而你捨不得丟下他。既然如此，考不上研究所也無須感到遺憾。不是嗎？」  人生的路這麼多，為什麼要老斤斤計較著一個可能性？我高中最要好的朋友，一生背運：高中考兩次，高一念兩次，大學又考兩次，甚至連機車駕照都考兩次。畢業後，他告訴自己：我沒有人脈，也沒有學歷，只能靠加倍的誠懇和努力。現在，他自己擁有一家公司，年收入數千萬。  一個人在升學過程中不順利，而在事業上順利，這是常見的事。  有才華的人，不會因為被名校拒絕而連帶失去他的才華，只不過要另外找適合他表現的場所而已。反過來，一個人在升學過程中太順利，也難免因而放不下身段去創業，而只能乖乖領薪水過活。福禍如何，誰能全面知曉？我們又有什麼好得意？又有什麼好憂慮？  人生的得與失，有時候怎麼也說不清楚，有時候卻再簡單不過了：我們得到平日累積的成果，而失去我們不曾努力累積的！所以重要的不是和別人比成就而是努力去做自己想做的。功不唐捐，最後該得到的不會少你一分，不該得到的也不會多你一分。好像是前年的時候，我在往藝術中心的路上遇到一位高中同學。他在南加大當電機系的副教授，被清華電機聘回來給短期課程。從高中時代他就很用功，以第一志願上台大電機後，四年都拿書卷獎，相信他在專業上的研究也已卓然有成。  回想高中入學時，我們兩個人的智力測驗成績分居全學年第一，第二名。可是從高一我就不曾放棄自己喜歡的文學，音樂，書法，藝術和哲學，而他卻始終不曾分心，因此兩個人在學術上的差距只會愈來愈遠。反過來說，這十幾二十年我在人文領域所獲得的滿足，恐怕已遠非他所能理解的了。我太太問過我如果我肯全心專注於一個研究領域，是不是至少會趕上這位同學的成就？  我不這樣想，兩個不同性情的人，註定要走兩條不同的路。不該得的東西，我們註定是得不到的，隨隨便便拿兩個人來比，只看到他所得到的，卻看不到他所失去的，這有什麼意義？ 從高中時代開始，我就不曾仔細計算外在的得失，只安心的做自己想做的事：我不喜歡鬼混，願意花精神把自己分內的事做好；我不能放棄對人文精神的關懷，會持續一生去探討。  事實單單純純的只是：我只在乎每天二十四小時生命中真實的累積，而不在乎別人能不能看到我的成果。  有人問我，既然遲早要念博士，當年念完碩士就出國，今天是不是可以更早升教授？ 我從不這樣想。老是斤斤計較著幾年拿博士，幾年升等，這實在很無聊，完全未脫離學生時代「應屆考取」的稚氣心態！人生長的很，值得發展的東西又多，何必在乎那三，五年？反過來說，有些學生覺得我「多才多藝」，生活「多采多姿」，好像很值得羨慕。可是，為了兼顧理工和人文的研究，我平時要比別人多花一倍心力，這卻又是大部分學生看不到，也不想學的。  有次清華電臺訪問我：「老師你如何面對你人生中的困境？」我當場愣在那裡，怎麼樣都想不出我這一生什麼時候有過困境！後來仔細回想，才發現：我不是沒有過困境，而是被常人當作「困境」的境遇，我都當作一時的際遇，不曾在意過而已。 剛服完兵役時，長子已出生卻還找不到工作。我曾焦慮過，卻又覺得遲早會有工作，報酬也不至於低的離譜，就不曾太放在心上。念碩士期間，家計全靠太太的薪水，省吃儉用，但對我而言又算不上困境。一來，精神上我過的很充實，二來我知道這一切是為了讓自己有機會轉行去教書(做自己想做的事)。 三十一歲才要出國，而同學正要回系上任教，我很緊張(不知道劍橋要求的有多嚴)，卻不曾喪氣。因為，我知道自己過去一直很努力，也有很滿意的心得和成果，只不過別人看不到而已。  我沒有過困境，因為我從不在乎外在的得失，也不武斷的和別人比高下，而只在乎自己內在真實的累積。我沒有過困境，因為我確實了解到：生命是一種長期而持續的累積過程，絕不會因為單一的事件而有劇烈的起伏。同時我也相信：屬於我們該得的，遲早會得到；屬於我們不該得的，即使一分也不可能加增。假如你可以持有相同的信念，那麼人生於你也會是寬廣而長遠，沒有什麼了不得的「困境」，也沒有什麼好焦慮的了。  〈本文作者是清大動機系教授〉  資料來源：彭明輝(2012) 生命是長期而持續的累積：彭明輝談困境與抉擇，聯經出版社 |

智慧小語：生命是一種長期而持續的累積過程

抄一遍：

一、本課我學到的重要概念

二、我的學習心得與感想

三、面臨困境，我的心情是什麼？

文字描述:

四、我可以用今天學到的什麼重要概念幫助自己思維？

五、請寫一句話鼓勵自己。

六、我的感謝與疑問

**種正因得正果**

一、智慧小語：

**1.種正因，得正果，種惡因，得惡果**

**2.每日的行為都在打造我們的未來，怎能不在意呢？**

抄一遍：

二、請寫下您種植植物的觀察與心得

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 種下種子 | 萌芽、壯大 | 結果 |
| 畫彩圖 |  |  |  |
| 文字描述 |  |  |  |

三、我從種植物學到的因果道理是(100字)

四、這段期間我種正因得正果的經驗分享。

五、我要感謝的人：

**超越—突破生命的格局**

一、智慧小語：在自己水平上努力的人，就是優秀人才。

(抄一遍)

二、從活動中，你體會到困難可以怎麼突破？

三、**超越的生命故事書寫**

我現在遇到的困境是什麼? 可以怎麼突破?

請用觀功念恩的思考方式：

1.描述你遇到的困境，當時你的身心狀況，以及這個挫折對你的影響。

2.你如何用『觀功念恩』幫助自己轉念？

請想一想你可以對這個挫折事件中哪些人、事、物觀功念恩？

3.這個挫折讓你體會到真正的成功是什麼？

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**讀懂你的心**

一、智慧小語：

**能夠欣賞他，發現他生命的優點，甚至連他自己都不知道的那些優點，就會讓一人站起來。**

(抄一遍)

二、活動中的學習

1.請寫出活動中的心情：

遇到困難者的心情是什麼？

助人者的心情是什麼？

2.如何幫助別人解決它的結？

三、『天使之翼』說：**幸福是看見他所擁有的，並看見它的美好。**

**幸福不是你擁有什麼，而是如何看你所擁有的。**

(一)請重新閱讀自己的『超越』，並跟自己對話。

1.當初你是怎麼去克服困難的？

2.在你克服困難的過程中有哪些貴人？請說出你的感謝。

貴人一( )：我要謝謝你

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

貴人二( )：我要謝謝你

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.請寫出一段鼓勵自己的話。

4.面對新的困境，之前的『超越經驗』幫助你什麼？

(二)請邀請班上兩位好友閱讀你的『超越』，並請他書寫他的讀後心得(對你的讚嘆與鼓勵)

好友一：

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

好友二：

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**附件四 超越**  菲菲

2012年春季的早晨，窗外鳥語花香。但，卻是我人生的嚴冬。

那天一早，老師面無表情發下紙條，要大家寫出段考作弊的人名。昨天段考剛作完弊的我，回家後並沒有什麼不安，但此時，我才覺醒並嚇得全身發抖。從那天起，我便無法入眠，每天早上即是噩夢開端，腳步無法往教室邁進，同學和老師合力帶我進輔導室，從此開始心理輔導路程。

當初的我沒勇氣進教室，沒勇氣面對現實！我天天被送到輔導室，心中畏懼又寂寞，每天都跟媽媽精神拔河哭鬧不停，甚至要離家出走，情緒失控時，總想著逃脫計畫。這樣近兩個月，進校門不進教室上課，而是在輔導室做心理諮商治療，常常試著走進教室，但全身僵硬顫抖，哭泣不已。從輔導室到教室，來來去去好幾回都無法成功。有一次，老師堅持要我進教室，老師要求我從教室走廊的前門走到後門，這過程我哭泣、全身僵硬，雙腳不聽使喚…，我像個枯木，腐朽的枯木，毫無希望。但是老師不放棄，跟我僵持了十五分鐘，我照著老師的話，深呼吸吐氣了數十次，最終以快速的腳步走過，突破了第一關。

那時每天最開心的就是短短下課十分鐘，同學們會輪番來看我，給我加油打氣跟安慰，終於我漸漸開始試著回教室上課，從一天一節到最後一天七節，天天進步一點，即使承受重大壓力，也逼自己往前走，對自己說『不這麼做，妳永遠好不起來』。但心裡的惡魔還是戰勝自己，這樣辛苦的日子，再也承受不住，有天拼命掙扎堅持不去學校，終於爸爸情緒崩潰，掐住我前後搖晃，對我拳打腳踢，淒慘無比，我不停尖叫、全身發抖，心中憤怒異常。但爸爸對我說：『我不是要打你，而是要把妳身上的壞東西趕跑』。我聽了微微點頭，不斷哭泣，當時覺得自己很無助。

時間飛逝，我慢慢進步，老師幫我做深度放鬆治療，幫助我紓發情緒，敞開心房，漸漸的，我的病情好轉。這樣漫長的日子終於過去了，很辛苦很難過也很煎熬。我常想，這一生的命能有多長？一生的波折又有多少？人一生中都有挫折，或許這些年我過得太幸福，不懂得珍惜把握時光努力，才會摔的這麼慘痛。

心理醫生、老師常常問我，我是如何挺過來的？我想應該是我把心中的防護牆拆開了。那期間我因心理壓力過大，會不自主抖腳、發高燒，到現在我已經完全康復了，這代表我真的走出來了。雖然回想往事，內心翻攪不已，但我知道這些事會是我一生中最重要的經歷。因為這些困境，我體會很多，也成長很多。媽媽常說今年是她最不好的一年，但我覺得並非如此，我完成很多夢想，也突破很多困難，今年的我過得很特別！

改過、銷過，很累很辛苦也很後悔，但要對自己的過錯負責，現在我仍持續心理治療，從治療過程也發現自己真正應該學習的課題！現在也許我無法立刻做到，但總有一天我可以的，因為『在自己水平上努力的，就是優秀人才』。

感謝老師這學期讓我擔任學藝股長，教室布置看似簡單卻困難重重，但不知哪股力量，讓我一直不放棄，努力地想把它做好，花費了好大的心思，終於獲獎！運動會分配到道具組，我亦很積極努力，更帶領組員支援海報組、場布組和造型組，雖然真的非常辛苦，但得到精神總錦標！我很努力，即使為了班級大事，我常常累得假日昏睡數小時，甚至是運動會那天，我帶傷為班級爭光，現在仍因骨頭錯位治療中。除了想證明我的心理已康復，甚至堅強超越過往的我，我亦想回報班上所有同學！

謝謝媽媽這段日子非常辛苦，到處求助，且不停的感謝別人，只要我有一點進步，就會非常開心且不斷鼓勵我！謝謝爸爸忍受很多折磨，承受很大壓力，但仍然當個大力士，撐起整個家！謝謝哥哥每天等我放學，常常關心且安慰照顧我！謝謝親戚朋友在各地幫我祈福，尋找解決方式和天天送來祝福的電話！謝謝所有老師，幫我做心理輔導，一字一句的關心，體諒我！謝謝班上所有同學，讓我體會到溫暖，和真正的人間溫情！

感謝所有幫助我的人，為我打氣加油，為我無私的付出！我很幸運能遇到身邊這些貴人。險些成為中輟生，內心有滿滿的感恩。

2012年的寒冬將盡，2013年，即將春暖花開！