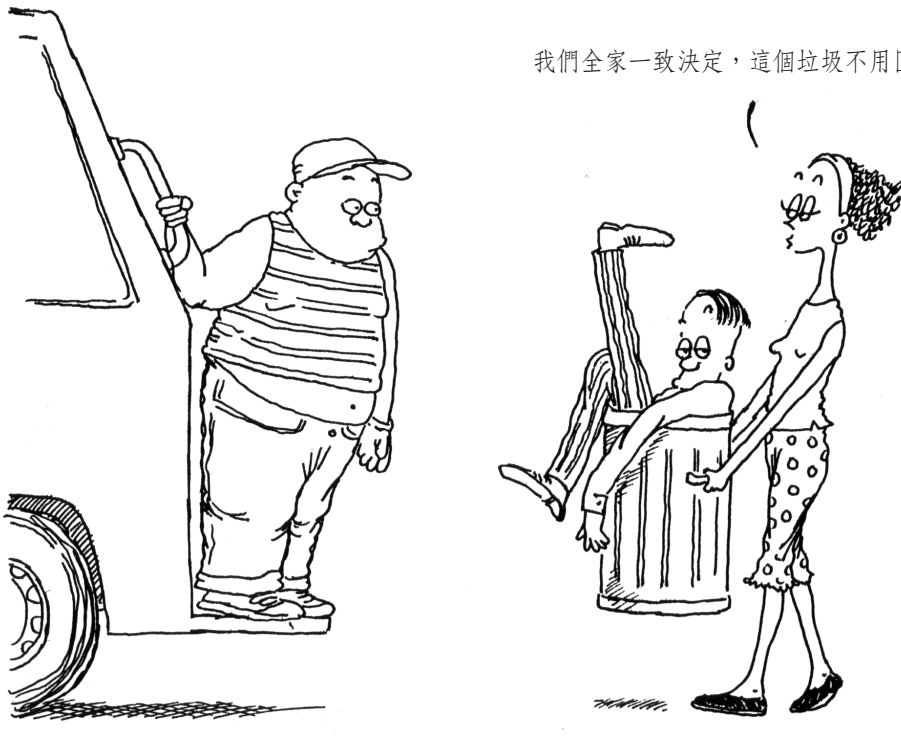




## 綠色大垃圾車

◆子敏



我們全家一致決定，這個垃圾不用回收了。

每天下午，我下班回家，在路上走著，那部別人看不見的綠色大垃圾車就迎面開過來。司機笑著，讓車子慢下來，說：「今天有什麼東西讓我帶走？」

「沒有，謝謝你！」我說著，跟他招招手。

「真的沒有？你真不錯！那麼我走了。」他跟我點點頭，把車子開上陸橋，到翠綠的鄉野漫遊去了。

不過，我並不是天天像他說的那樣：「你真不錯！」有時候我也會有點兒東西讓他帶走。



「有點兒小麻煩。你帶走吧。」我說，順手就把那「小麻煩」扔到他車上去了。

「有點兒『憤怒』，不過並不多。你帶走吧。」我說著，遠遠兒就把那一小包『憤怒』扔過去，正好扔在他那部綠色的大車上。

「好極了！」他說：「我幫你帶走。」

我很喜歡這部綠色的大垃圾車。如果沒有這樣一部別人看不見的好車子，我每天只好把那些包含了憂慮、煩躁、憤怒的各種「垃圾」帶回家，扔在客廳裡，讓我的家人在憂慮、煩躁、憤怒的垃圾堆中過了一天。

我很喜歡這部綠色的大垃圾車。它讓我可以有心情處理孩子們帶回來的垃圾，也讓我的家人不必住在垃圾堆裡。讓我每天回家站在門框前，像一幅快樂的畫像，充滿信心地在畫框裡含笑說：「我回來啦！快過來歡迎我！」



—取材自麥田出版社出版，子敏著作《豐富人生》—



## 與你談心

你喜歡看到什麼樣的臉？滿懷心事的臉？生氣的臉？哭喪的臉？還是笑咪咪的臉？每天回家，家裡每個人的喜、怒、哀、樂，都會影響其他人的心情，所以為了讓大家都開開心心的，記得保持快樂的心情，帶著一張讓家人開心的臉回家，把垃圾拋在門外，交給「綠色大垃圾車」處理掉；如果不小心把垃圾帶回家了，也要和家人用輕鬆的心情一起處理，別讓家人團聚的時光被那些心情垃圾給破壞了！

如果我們平時情緒穩定、思想開明、心胸豁達，對自己、對別人，自然都會有安定的作用。



## 學習單

一、想一想，碰到下列的情形你會有什麼反應？看看你需要怎樣的綠色垃圾車。

- ( ) 1. 媽媽每天都得叫我起床，否則我會
  - a. 生氣
  - b. 請媽媽下次一定要幫忙
  - c. 下次自己準備鬧鐘。
- ( ) 2. 在寫功課的時候，如果被打擾我會
  - a. 生氣，大哭大鬧
  - b. 乾脆停下來，晚一點再做
  - c. 請家人不要再打擾。
- ( ) 3. 媽媽要我幫忙做家事，我會
  - a. 絕不幫忙，讓兄弟姊妹去做
  - b. 和媽媽討價還價
  - c. 一定會做。
- ( ) 4. 當考試不理想的時候，我會
  - a. 生氣，回家大哭大鬧
  - b. 變得很沮喪
  - c. 下次再努力。
- ( ) 5. 當我看別人不順眼的時候，我會
  - a. 故意欺負他或瞪他
  - b. 不理他
  - c. 想一想為什麼，試著和他做朋友。
- ( ) 6. 當同學不喜歡我的時候，我會
  - a. 故意讓他們更不喜歡我
  - b. 不理他們
  - c. 想一想為什麼，並盡力改掉自己的缺點。
- ( ) 7. 我喜歡成為老師或同學注目的焦點，否則我就會
  - a. 不想上學
  - b. 用各種方法一直成為焦點
  - c. 無所謂。
- ( ) 8. 每個星期爸爸媽媽都得帶我出去玩，否則我就會
  - a. 生氣、大哭大鬧
  - b. 想辦法自己出去玩
  - c. 安慰自己，沒有關係，下次再去。
- ( ) 9. 如果這堂課或這個老師我不喜歡，我會
  - a. 想辦法翹課
  - b. 在課堂上睡覺或搗蛋
  - c. 想想為什麼，並試著自己或和同學討論，找出老師可愛的地方或課程的趣味性。
- ( ) 10. 如果爸爸媽媽不幫我買電動玩具，我會
  - a. 自己偷買
  - b. 用生氣或哭鬧的方式得到
  - c. 試著了解爸爸媽媽不買的原因。





選a. 得1分，選b. 得3分，選c. 得5分；



20分以下

你需要一部大型綠色垃圾車幫忙，因為你各式各樣的垃圾很多，要試著去了解自己的情绪變化。

21分以上至34分

你需要一部中型綠色垃圾車幫忙，因為你仍要學習如何處理自己的情绪，減少不好的情緒產生。

35分以上

你只需要一部小型綠色垃圾車幫忙就可以啦！因為你不會隨便把垃圾倒給周遭的人，可以適當的處理自己的情绪問題（不錯喔！）。



家長的話



老師的鼓勵