

【心靈花園】不同的想法，活得更快樂

趨勢巨流河

資料來源／諮商輔導組

「為了與你相遇」開始上映了，威秀影城有演，所以我計劃早上去劃位子，看晚上的場次！我向來都一次買12張的團體票，因為家裡看電影的人多，這樣買起來很划算。加上大女兒有殘障手冊，她的票價是買一送一。所以，一家五口去看電影，可能比一對情侶買加上餐點的套票，更加便宜。

走到影城門口時，竟發現早上給老大拿的殘障手冊不見了。這殘障手冊至少用了20年，已經有點爛爛的，我曾想要幫她換，卻總是忘記。我趕忙順著路回頭找，怎樣都看不到。只好先回家上網查補發的流程，順便下載乘車愛心卡的申請資料。因為大女兒一直坐普通票，從沒換成愛心票過。查資料時，心裡一直有兩個聲音在吵架，一個是：「你活該，東西不收好，週一美好的早晨，就要浪費在這些雜事上。這下，得多用2張團體票了！」另一個是：「你剛好可以順便去辦一些很早就該有的證件，幸好學校的作業寫完了。還好，妳還有團體票可以用！」

我不斷換氣吐氣，調整自己的腦袋，要自己相信這不是件壞事。但是心裡總有塊陰影蠢蠢欲動。弄好相關資料，再出門去劃位。當我轉進剛才有經過，卻沒進去找的店家門口，竟然發現，還沒開的鐵門前，靜靜躺著女兒的殘障手冊。頓時，我心裡大喊：「感謝所有的一切！」陰影煙消雲散。這過程警告我，別讓不好的想法佔據自己，要永遠相信希望的存在！很多時候我們遇到問題的當下，第一個念頭往往是：「我怎麼那麼倒楣！」當這個念頭出現後，經常伴隨一連串的負面情緒，總要發洩一段時間後，才有精神去處理問題。

情緒發洩是需要的，問題出在每個人需要的時間不同，有的人一下子就可以走出低潮，有的人會習慣讓自己一直轉圈圈。所以，重點是平常要訓練自己對同一件事，可以有不同的想法，才不會讓自己遇到問題時，陷在牛角尖裡。看新聞時，可以在腦袋裡對社會事件做不同的設定。跟同學討論問題時，可以試著交換立場、做辯證。多做類似的練習，你就會發現，世界是多元。面對難題時，也會很快地找到出路。

2018/05/06