



為子女創造積極快樂人生的 秘訣——樂觀心態

文：文文修女

“樂觀”是看事物的習慣，可以在日常生活的大小事情上，培養出凡事往好處看的積極想法，讓自己充滿正能量，肯定困難的日子終會過去，深深相信黑夜最深時黎明就出現。這樣的想法小孩子未必能領悟，需要靠身邊的人給予肯定。所以，要求成人尤其是作為父母的，必需具備樂觀的心態去感染子女，使他們從小養成明天會更好的心態。

記得我小時候體弱多病，每次發燒時都感到很辛苦，母親總是說：“乖女！不要怕，起

來吃藥吧！然後好好一睡，明天一定會好很多的。”果然如此，時時處處遇上困難，我都會向母親求助，她總是要我往好處看。這一來，就培養了充滿正能量的生命，不但自己活得開心，也影響身邊的人，尤其是我的學生和我服務的對象。

其實，人生不如意事十常八九，在經常“事與願違”的情況下，就會產生負面情緒，而活在你四周的人，尤其是你摯愛的家人，都會受到影響。所以凡事能看得開，抱著天下不會有難



事，只有看不開才会有自尋煩惱的人。在這人世間要活出樂觀的心態，就必須學會“轉念”，它是一種跳出困擾，化解困難的思想藝術，也是一種放棄執著，凡事從好處看的想法。

所以，要生活得喜樂、平安！必須學會轉念，以下一首小詩，正是轉念的佳作：

春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪。

若無閒事掛心頭，天天都是好時節。

詩中的“閒事”就是埋怨春的潮濕、夏的炎熱、秋的蕭煞、冬的寒冷。轉念能看出積極美好的一面，即春天百花盛放、夏天風和日麗、

秋天果實纍纍、冬天雪景怡人。其實，以多角度去觀察事物，找出積極點去欣賞，增加生活的喜氣。喜從心生，學會多角度去看生命，會使人活得更有意義、更開朗且充滿正能量。

紅樓夢中的林黛玉多愁善感的性格，面對落花悲嘆！“花謝花飛飛滿天，紅消香斷有誰憐”！感傷之情打造悲觀人生；相反清朝的龔自珍卻看出花落的積極一面：“落紅不是無情物，化作春泥更護花！”這種積極情懷，豁達開朗的個性，使生命充滿希望。

人生在世匆匆幾十載，若能轉念積極生活，讓自己樂觀地活好每一天，不但自己開心，活

在你四周的人，也會受影響，積極起來。

有一位好朋友，她丈夫是個癌症患者，她不斷以喜樂、笑臉、忍耐、包容去接受丈夫的脾氣，還用心教子，使兒子常逗父親開心，結果是十分令人鼓舞。她的丈夫也樂觀起來，聽從醫生指導，吃藥、治療、做運動、上網查資料去照顧自己，一家和樂融融，笑聲不絕！還告訴我：“我們每過一天，就賺了一天！”積極心態最可嘉！

這就如一般人所說的：快樂是一天，憂愁也是一天，但對你的影響截然不同，這在於能否轉念，以樂觀積極態度來引導心情，做個開心快樂人，子女最受父母影響，你們積極地生活，孩子也快樂地享受歡愉童年！讓笑聲充滿你的家庭，幸福就降臨在你們的家中，“好爸媽，快樂孩子，幸福家！”就從這裡開始。

因為我們身為家長和老師的，經常活在孩子中間，說話、表情都影響著孩子，多說積極話，流溢喜樂表情，就不斷使孩子積存正能量，將之發展就成為孩子成長的動力，助他們活出美好的生命。我們更可以在日常生活的事物中，教他們轉念，發掘積極的一面。當孩子埋怨下雨天不方便，就告訴他們雨水為大地帶來生機蓬勃，五穀百果有收成。

一天在公車上，我聽到一位精明的太太與她兒子的一段談話。

孩子說：“媽咪，今天派英文測驗卷，我仍然不合格，只得五十二分，令你失望，對不起！”

母親微笑地說：“乖仔，你有進步了，上次不是只得四十分嗎？進了十二分，正是你有努力的成果，媽咪都為你高興！”

孩子開心地笑著說：“我的數學有九十二分呀！”母親撫摸孩子的頭說：“數學是你的強項，而且還有進步的空間，你明白我的意思嗎？”“明白，都是我粗心大意才失了八分，今後我會小心點的。”孩子回應母親。這位精明的母親正培養孩子，多角度學習轉念，這是讓下一代活出美好生命的好例子。

最後，現代人面對最強的殺手是抑鬱症，它是使人頑強地執著，產生消極思想的內在兇手，導致人自殺的可怕敵人，針藥不能預防它，只有培養積極、轉念的樂觀心態，才是最好的良方。

（作者：資深小學教師）