**第四週**

發佈單位：輔導室   日期：2016/09/21

**蘿蔔、蛋和咖啡**
一個女兒對她智慧的父親抱怨，說她的生命是如何如何痛苦、無助，她是多麼想要健康地走下去，但是她已失去方向，整個人惶惶然然，只想放棄。她已厭煩了抗拒、掙扎，但是問題似乎一個接著一個，讓她毫無招架之力。
當廚師的父親，二話不說，拉起心愛的女兒的手，走向廚房。
他燒了三鍋水，當水滾了之後，他在第一個鍋子裡放進蘿蔔，第二個子裡放了一顆蛋，第三個鍋子中則放進了咖啡。
狐疑的女兒望著父親，不知所以然，而父親則只是溫柔地握著她的手，示意她不要說話，靜靜地看著滾燙的水，以令人熾熱的溫度燒滾著鍋裡的蘿蔔、蛋、和咖啡。
一段時間過後，父親把鍋裡的蘿蔔、蛋撈起來各放進碗中，把咖啡濾過倒進杯子，問：「寶貝，你看到了什麼？」女兒說：「蘿蔔、蛋和咖啡。」 父親把女兒拉近，要女兒摸摸經過沸水燒煮的蘿蔔，蘿蔔已被煮的軟爛；他要女兒拿起一顆蛋，敲碎薄硬的蛋殼，她細心觀察著這顆水煮蛋；然後，他要女兒嚐嚐咖啡，女兒笑起來，喝著咖啡，聞到濃濃的香味。
女兒謙虛恭敬地問：「爸，這是什麼意思？」
父親解釋，這三樣東西面對相同的逆境，也就是滾燙的水，反應卻各不相同，原本粗硬、堅實的蘿蔔，在滾水中卻變軟了，虛爛了；這個蛋原本非常脆弱，它那薄硬的外殼起初保護了它液體似的內容物，但是經過滾水的沸騰之後，蛋殼內卻變硬了；而粉末似的咖啡卻非常特別，在滾燙的熱水中，它竟然改變了水。
「妳呢？我的女兒，妳是什麼？」父親慈愛地摸著雖已長大成人，卻一時失去勇氣的女兒的頭：「當逆境來到妳的門前，妳作何反應呢？妳是看似堅強的蘿蔔，但痛苦與逆境到來時卻變得軟弱，失去力量嗎？或者妳原本是一顆蛋，有著柔順易變的心？妳是否原是一個有彈性、有潛力的靈魂，但是卻在經歷死亡、分離、困境之後，變得僵硬頑強？也許妳的外表看來堅硬如舊，但是妳的心和靈魂是不是變得又苦又倔又固執？或者，妳就像是咖啡？咖啡將那帶來痛苦的沸水改變了，當它的溫度高升到一百多度時，水變成了美味的咖啡，當水沸騰到最高點時，它就愈加美味。如果妳像咖啡，當逆境到來，一切不如意時，妳就會變得更好，而且將外在的一切轉變的更加令人歡喜，懂嗎？我的寶貝女兒？妳要讓逆境摧折妳，還是妳來轉變，讓身邊的一切人事物感覺更美好、更良善？」
希望你我以後都是咖啡，而不是隨境、隨業轉的蘿蔔和蛋。
（本文摘自網路文章）

**人生，該是加法！**
   有一個年輕人，大學畢業後準備報考研究所，並同時應徵了一份非常嚮往的工作，然而，似乎天不從人願，他研究所沒有考上，原先最嚮往的工作也沒有錄取，還跟女朋友分手。他受不了精神上的打擊，整個人變得極為憂鬱、退縮。
    好朋友介紹他去向一位心理治療師求助，他憂愁地說：「我的研究所沒考上，想要的工作沒錄取，女朋友也告吹了，這些我都失去了，我現在什麼都沒有了！」在跟治療師傾訴完自己的不幸之後，治療師耐心、微笑地問了他幾個問題：「怎麼會什麼都沒有呢？想一想，五年前的你有大學文憑嗎？」「沒有。」「對！所以現在的你比起五年前多了張大學文憑！」
「五年前的你有一技之長嗎？」「沒有。」「所以現在的你至少在工作實力上比起五年前要好了很多！」
「五年前你有跟你剛分手的女朋友在一起嗎？」「也沒有。」「所以現在的你也沒有比以前慘，不但如此，你還在大學裡交到了一群死黨！」
    接著，治療師用一種興奮的口氣對他說：「想一想，這五年來你不但沒有失去很多，反而得到了很多，你的生命中多了很多原本沒有的東西！你的收穫多大啊！」年輕人頓時豁然開朗。
    其實，又何止是這個年輕人呢？人，都很容易把焦點給定在自己所「失去」的東西，都很喜歡用『減法』來看自己的人生、生活。
    然而，人生該是『加法』！該多用『加法』的角度來看自己的生活，多看自己所「得到」的，少看自己所錯失的，必會讓您有許多意想不到的驚喜與感動。
很多人都會陷入『減法』的人生觀，以至於現代人的憂鬱症狀越趨嚴重，甚至憂鬱症還被”世界衛生組織”（WHO）給預言為人類「二十一世紀第三大疾病」！此現象的嚴重可見一般。故人生應該要多用"加法"少用"減法"。
（本文摘自網路文章）