****

**桃園市私立大華中學 輔導週刊**

**發行：輔導室**

**文章編選：許倍榕組長**

 **黃麗娟老師**

**編輯：許倍榕組長**

**輔字第10505號 105/09/28**

![MC900099496[1]]()

**寫下感恩日記，練習微笑面對每一天**

作者：丁菱娟

 **編按：世紀奧美公關創辦人兼總顧問丁菱娟，在**[**《你拿青春做什麼》**](https://www.cwbook.com.tw/product/ProductAction.shtml?prodId=0000014932)**書中提到，在每天繁忙的生活當中寫下感恩日記的重要。我們可以利用這段時間安定自己的心靈，並增加自己的能量。**

 每個人在成長過程中多少都有寫日記的習慣，我還曾經小心翼翼的將日記上鎖，以免被爸媽看到。長大後忙於工作，就再也沒有這個習慣。

  但是日子過得很快，一晃眼十年、二十年過去了，除了照片之外，大概只有看到日記才有深刻記憶，其餘的就越來越模糊。於是決定再重拾日記，讓自己對心情有更深的體會，讓記憶有更多的沉澱。

 有回看到一本書，介紹寫感恩日記的好處，也想試著做做看。書中說每天回憶一件好事記下來，懷著感恩的心睡著，心裡充滿了喜樂，人生變得快樂，有意義。我想試試看，但不想寫流水帳，而是想要記下生活中對自己有意義、有價值的片段，有感覺才寫，沒感覺就不寫。

 於是，寫下的日記簡單到有時只是一個想法，有時是一個感動，更有時只是對話，記得那個心底觸動的片刻。一天做一次檢視，只需在臨睡前隨手記錄下來，沒有任何壓力。所以，現在寫日記對我而言，反而是睡前一件安定心情的儀式。

 開始這樣練習以後，就發現好處多多。每天睡前我可以稍稍對當天做過的所有事情倒帶一遍，想想有沒有令我觸動的事情，不管好的壞的，都用感恩的心情來看待。

 就算真有不好的事情發生，也都練習轉換成感恩的心情來思考。久而久之，越來越知道怎麼更正面、積極的看待人生，懂得欣賞身旁人的優點。這樣也使我樂觀以待、越來越快樂。

 翻翻以前記下來的短言，感覺自己的改變。譬如「今天的一場大雨，雖然被淋得有些措手不及，但是想想台北市的乾旱和缺水問題終於可以得到紓解，心裡還是覺得值得」，還有「今天與K的一席談話，我覺得收穫更多的是我。他讓我了解，其實年輕人要的往往只是一個肯定和眼神」，或是「今天跟好久不見的老客戶碰面，發現她成長了，我自己也成長了。我們不像年輕的時候針鋒相對、各持己見。能夠看見對方的優點，還有成長的軌跡，真是快樂的一件事。」

 短短的感言及反省，凡事正面看待，收穫最大是自己，每天都覺得安定與滿足。這些小小的紀錄，讓我感覺自己正面的能量增加。

 這個習慣伴隨我才一年的時間，就發現自己的觀察變細微了，自省變多了，較會讚美別人，欣賞美的事物。這也形成了正面的循環。由於希望自己在睡前真的有一件好事可以感恩，想要把每一天過好的念頭就變得強烈，這也是一種很棒的收穫。

 一個點子、一個念頭，就可以改變我們的心態與行為。讓自己練習用正面、感恩的心面對工作與生活，給自己一個理由做點有意義的事，每天都帶著微笑睡去。

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**《誠意呷水甜》— 有誠意，喝水也甘甜**

作者：林保寶

**平淡有味  真性情**

  每天清晨天一亮，中山路阿振肉包店裡的師傅們還在忙著發酵麵粉、包肉餡、蒸饅頭時，就不斷有人停車探頭，想買剛出爐的包子、饅頭。

 時候還太早，還得等上兩小時。剛從蒸爐裡端出，象牙白的包子、饅頭一顆顆冒著煙，淡淡的香氣四溢。剛出爐的包子、饅頭，是最佳賞味期。懂得品嚐的老主顧，會用手將饅頭掰開一片，送入嘴裡。大部分的客人，沒這麼幸運，待包子、饅頭冷卻之後，排隊外帶，但一點也不減損其好味道。

  作家舒國治與朋友幾次遊鹿港，匆匆買幾個帶上路。在車上與朋友一起吃冷包子，一次可以很快吃上兩個也不覺撐。「調味不會過濃，尤其醬油下得不重是其優點，」舒國治與朋友討論，冷包子還好吃的原因，他說：「它的麵皮是屬於甜膨式的，原是一缺點；然冷時來吃，反而不嫌它，並且與肉餡同嚼似乎較易消化，很易入口的。」

 看似不出奇的包子，為何大受歡迎？**乾淨樸實的外貌、平淡普通的真味、百年傳承，中規中矩，讓人吃得安心**，正是它成為鹿港排隊名店的秘密。

 鄭永豐不視自己是阿振肉包店老闆，而自稱「掌門」，奉行著半邊井**「分享」**的美德。阿振肉包堅持用最好的食材，做出最好的食品；不以商人的角度來經營肉包店，**用心對待每個員工都像自家人**。

 從小對肉包情有獨鍾的鄭永豐，不斷自我挑戰，「做出讓人尊敬的包子」，最終體會了「**愛與關懷才是人間的頂級美味**」。

(以上文章選自：天下雜誌-我讀網http://books.cw.com.tw/)