社論：蓄勁待發積極精進　「歲末十二月天」的省思與展望

社論專載

時序進入十二月，已是一年的尾聲，過去這一年每個人過得也許都不是那麼順利，甚至可說是「悲慘」！國內由於經濟不景氣及接二連三的天災，台灣的人民已不是一個「苦」字所能形容，經濟不景氣更導致失業人口劇增，生活的窘困可想而知，伴隨而來種種社會問題，偷、盜、拐、騙、搶，甚至遺棄父母或攜子自殺的人倫慘劇都發生了。放眼國際，九一一恐怖攻擊事件，自由世界與恐怖主義間的爭戰於焉發生，飛機、輪船等交通工具一夕之間成為被攻擊的恐怖來源，連平日做為聯繫情感往來的信件也成為炭疽病毒傳染途徑，生活中事物在在都隱含著危機，這樣的日子讓人類如何能再有平和與平靜呢？

凡事有其現象必有其內容、緣由，所有的事情難道都是無預警便爆發嗎？不是的，但是人類太武斷，也太自大，輕忽一切事務甚至嗤之以鼻！一旦發生卻又昧於事實、不願坦然接受、互相推諉，人類究竟要受多大的教訓才能有所自覺！謾罵、指責或是自怨自艾，都是於事無補，重要的是在經歷這些事件及傷痛之後，我們是否得到教訓，我們是否能夠覺醒，我們是否能夠更加堅強的為未來而奮鬥與努力！所有的一切都必須回歸到個人，尤其是個人的心，一切存乎己心、觀於己心。倘若每個人都能看顧好自己的一顆心，那麼這個社會將會平和與平靜許多。謹提出以下幾點與大家共勉，作為未來一年共同努力的方向與展望！

一、 舒緩心中憤怒：憤怒是極具毀滅性的情緒，當一個人行動受挫、目標受到阻撓、自尊受到損傷等，都會憤怒，容易使人陷入錯誤的意氣之爭，會將理性的力量削減；社會上諸多的抗爭與憾事，有許多便是因為無法舒緩憤怒而造成，因此，舒緩憤怒，忍得一時，必能達到風平浪靜，海闊天空的境地。

二、 跳脫悲觀心情：樂觀的人常能積極振作，對自己的前景充滿信心，遇上挫折總會設法克服，把失敗歸因於外在的、暫時的，成功歸因於自己長期的努力與才華；反觀悲觀者則是陷入消極的想法、錯誤的選擇及欲振乏力的窘境中。相較之下何人可以在惡劣的環境中安然渡過呢？

三、 清醒面對生活：生活是真實的，我們必須清楚地看待自己和週遭，就越知道怎

麼面對它；否則會被虛假、錯誤和扭曲所矇蔽。心理學家M Scott Peck曾說：「真實的看法就像一張界定生命地形的地圖，如果它是正確的，就會知道自己身在何處，也清楚怎麼走向目標。」所以清醒面對生活，在現實生活中學習新知，讓知識與能力保持自己生命地圖的真實。

四、 選擇精進態度：我們可以在任何環境中，選擇自己的生活態度，它決定了我們的成敗與生活品質。在受挫時不讓自己頹喪、保持高昂鬥志，這便是選擇了精進的生活態度，它會使人情緒穩定、工作勤奮踏實；不怕辛苦、不會逃避；鼓勵自己讓生活變得更有活力。在現在的景況中不正是應該如此生活嗎？

有本名為「寶琳娜」的翻譯小說，故事敘述一位失去雙親而寄養於別人家庭中小女孩成長的故事，小女孩於母親過世時，其父親教她玩的一種「快樂遊戲」，此一遊戲的真諦即是樂觀、積極，當遇到困難或悲傷時，藉由最糟的情況尚未發生而讓自己轉換，具有較佳的情緒來面對發生的一切。想想我們現在所處的環境，倘若我們仍一味的悲觀、責難於他人、自己卻只是落於愁雲慘霧的情緒之中，情況會改善嗎？

寒山子禪詩言：「去歲換愁年，春來物色鮮」，去歲是蓄勁，春來是迎新。但是我們不須要以「年」來割裂生命成長的進程，因為天天求精進、日日是好日。但願自此刻起，人人都能「舒緩心中憤怒、跳脫悲觀心情、清醒面對生活、選擇精進態度」，蓄勁待發、積極精進。