

班會通報專欄-生命教育主題

【不要抱怨，一切靠自己】

感恩與抱怨(高登)

抱怨是複習過去的挫折，只引發現今更多的沮喪。

感恩是尋找逆境中的祝福，帶來今日充沛的活力與生機。

抱怨是只注意負面事實，鈍化了解問題的創意能力。

感恩是相信上帝的美意，活化了捕捉機會的靈敏度。

抱怨是論斷別人的弱點，浪費時間於消極的不合作。

感恩是欣賞別人的長處，投資時間於同心創造雙贏的勝局。

抱怨是審判配偶的短處，帶動緊張的人際關係。

感恩是表達對配偶的欣賞，引發善性循環的回應。

抱怨是嘆息環境的險阻，咒詛時不我予的噩運。

感恩是順著環境的情勢，尋找出人意外的驚喜。

抱怨具有自我成全的威力，能招致更多的咒詛。

感恩亦有自我成全的威力，能引動寶座上更多的祝福。



我們是用什麼態度看待生命中的困境呢？從影片中延伸思考，進一步討論以下的議題。

請參考相關影片：

https://youtu.be/xLct_eID09o

文章來源：輔導處提供

討論題綱：

1. 在影片中，讓你最感動、或啟發你最多的部份是哪些？請你試著分享…
2. 當男主角說，「我恨、我恨、我恨，我恨命運對我這麼不公平，為什麼？」男主角的爸爸說，「沒有為什麼，抱怨沒有用，書還要不要讀？要讀，那麼回家吧！一切靠自己。」可以說說你的想法呢？
3. 「走到今天，我回頭再看，看我走過的這些經歷和挫折，原來都是上天對我最好的安排。」你曾經走過生命的逆境，如今覺得是最好的安排嗎？請你試著分享…
4. 「世界是一面鏡子，照射著我們的內心，我們內心是什麼樣子，這個世界就是什麼樣子。選擇抱怨，我們的內心充滿痛苦、黑暗和絕望，選擇感恩，我們的世界就充滿陽光、希望和愛。」請問，你要如何抉擇與改變內心的那面鏡子？試著說說看…