

第二名

## 心情急轉彎

國一甲

余珮維

我們在登山時，常常會遇到障礙物阻擋我們的路徑，逼迫我們要繞路走，才能繼續向上攀爬，尋找另一片美麗的景色。生活中，我們的感情富有色彩，時而鮮明，時而暗淡；而就與登山時相同，當在生活中遭逢了不順遂，我們必須在心情跌落谷底前，轉個彎。

無垠的大海深沉湛藍，蕩漾著動人的旋律，細白的浪花嵌在金黃的沙灘上，映出陽光美麗的色澤，令前來遊玩的人讚嘆不已。欣賞自然，是讓心情轉彎的好方法，浩瀚的自然，能使我們的心情平定，而情緒穩定後，才會有更多的體力，心思來面對問題與未來的挑戰。同時，欣賞自然獲得更開闊的心胸，可以讓我們的心情更為開朗，微小的怒氣與悲傷也會因為大自然的廣大而被淡忘。大自然是我們的心靈寄託，不僅任由將所有的不愉快傾訴於它，還為複雜的心情轉個彎。

讓自己心情變好的方法除了放鬆以外，最重要的是要懂得轉換思考角度。看待一件事情，可以有許多不同的想法，而不同的想法，會產生很不一樣的結局。如果可以改變對事情的眼角，那麼即是將苦惱變成快樂，將絕望變成希望了。既然我們無法改變事實，那麼我們就必須去接受它，正視它，並且把負面的情緒急轉彎成鬥志、力量、喜悅或快樂。記得有一年暑假，爸爸把我載回奶奶家，說要在鄉下過暑假。當時的我正計畫要悠閒的做個宅女，宛如晴天霹靂，我的心情霎時跌落谷底。但在幾日後，每天都要下田的日子，我已能欣然接受；調整心情之後，我覺得鄉下的生活很充實，尤其到溪邊抓魚更是一件有趣的事。那年夏天，我找到了屬於我自己的暑假生活。

「人生不如意事，十之八九。」生活中難免會遇到問題，倘若能豁達的面對，就能發現生活的光明；心情低落前，我們一定要懂得轉彎，去看見更多的快樂與希望。

## 評語

轉彎，常讓我們有機會欣賞到更美的風景，突破重重的難關。登山的過程是如此，人生的應對進退更是如此。因為懂得放，因為懂得轉，我們才有機會擁有更多，看得更廣。一個志學年紀的孩子能道出這番道理，著實令人佩服。而其中說理明確，陳述有條不紊更是令人讚嘆。末段結尾鏗鏘有力，讀來乾淨俐落，清楚明白，實為一篇佳構。