



班級：餐三戊

姓名：林芸瑄

書名—改變心境，就能改變處境

我的觀點

本書中作者透過一篇篇小則的文章告訴我們，在這二十一世紀，被水泥叢林圍繞的我們，在面對困難，人與人之間的相處方式，與自己的對話，亦或是對於未來的追求上所應該具備的心態，以及改變心態的辦法。我想，無庸置疑的，每個人在我們的人生旅途中難免都會遇到荊棘遍布的小路，此時，該如何解讀這些不順意或者是挫折，決定了你能夠在這些人生考驗上取得多少分數，或者是說，你的人生能多快樂。英國作家斐德列·藍布利治曾說：「兩個人從同一個鐵窗往外望，一個人看到滿地泥濘，另一個人看到滿天星辰。」這句話告訴我們，同樣的一個情境，你的心態，會讓你選擇性的擷取資訊，只要一個小小的負面思想，就很可能把每一個足以令人感到快樂的機會，全部抹煞。

9-1 哲學就是在敘述這樣的議題，人生中有 10%的事是我們不能控制的，剩下 90%取決於我們處理這些事情的態度。其實我們所遭遇的困境之所以是困境，取決於我們自己的個人定義，在樂觀的人眼中可能是他成功的機會，但在悲觀的人眼中，困境可能就是阻礙他前進的絆腳石。的確，人的處境，不論是順境、逆境或者是困境，往往由我們的心境做決定。就像一個外交談判上，口譯官如何用正確的語氣以及字彙恰當的翻譯對方的意思，他的闡述方式，有可能改變這場談判的結果，人生也是，一個心境，也可能改變你接下來的人生，我們身處怎樣的環境，就是那 10%中我們所無法控制的比例，但是，只要懂得利用剩下的 90%事實的調整心境，絕對可以改變眼前困頓的環境。

我特別喜歡書中的一篇文章：『不要為別人的錯誤折磨自己』，我們常常因為別人做了什麼事，然後自己生氣、憤怒，與自己的情緒過不去甚至傷害自己。或許我們無法阻止對方犯錯，但是我們可以終結錯誤對我們的傷害，以及傷害我們重視的人事物。再多的情緒都無法解決事情，那為什麼不冷靜下來好好面對呢？甚至，有時候激我們生氣，憤怒到失去自己是對方的目的，那何必讓對方如願以償，損己利人呢？保持開心的心情，笑一笑，虛心的接受對方造成的傷害，並且告訴自己站起來，每一次的打擊都是為了下一次的蓄備能量，甚至應該感謝對方，因為你，我才有機會變得更好。

改變心境，就能改變處境。在翻開這本書之前，我覺得都是無稽之談，甚至是只是勸人向上卻毫無意義的文章，但是作者用了一篇又一篇的例子以及前人的經驗作為導讀，讓我更能深刻體會作者想告訴我們的話：「當我們遭遇到不利自己的處境，只要我們能改變自己原先想逃避的心境，勇敢的面對，那就不難發現，自己目前的處境，其實沒有想像中的那麼糟糕。」我想，如果遭遇到困難，猶豫不前時，我們可以想想這個困境最糟糕的結果是什麼，如果是我們可以接受的，那為什麼不樂觀的面對呢？接受他，處理他，放下它，每一次成功的心境轉變，都是一次的心路成長。