

其實每一件事都可以往另一個方向想。
看你戴什麼眼鏡去看事情...

報告長官！我沒有近視。
不必戴眼鏡！



參加第一屆的外交替代役有一個壞處，就是沒有人知道到底要派役男去執行什麼任務。在出國前的集訓時，只要有外交部的長官來演講，我們就會拚命發問，但是結果往往是連外交部的長官也都沒有概念。

對未來的未知，在同袍間蒙上一層陰影，有人開始覺得每天的語言訓練很難，說自己都已經二十幾歲了，怎麼可能在出國前學會一種新語言，然後直接派去工作，因此中途放棄上課；有人上網查了非洲的流行病，對於瘧疾感到很憂心；有一位弟兄的爺爺從南部打電話來，說他到廟裡去求了一個下下籤，所以要他馬上取消去非洲當兵的念頭；有人寫e-mail給駐

團的長官，沒有得到回應，開始擔心自己會不會遇到什麼怪裡怪氣的長官、同事，得和他們朝夕相處兩年。

其實每一件事都可以往另一個方向想，看你戴什麼眼鏡去看事情。我告訴自己，就算被派到工作環境、人士環境很糟的地方，在非洲一事無成，最起碼我可以學法文。當兵可以學外語，光這件事就很值得了。而且看看自己學習法文的情形比過去學英文還要密集，想著未來兩年可以完全生活在一個講法語的國家，忽然間對於可以學會法文這件事變得很有信心。關於瘧疾，我想，在臺灣現在幾乎沒有多少醫師看過這樣的病人了，因此被派到瘧疾疫區，可以增廣見聞，如果自己能再罹患一下，那回到臺灣大概可以整天拿來向同事炫耀了。

想著想著，很多事情就沒有那麼糟嘛。

—— 節錄自圓神出版《愛呆我家連加思》，連加思著



與你談心

你喜歡玩闖關遊戲嗎？當遊戲遇到卡關時，你都怎麼辦呢？如果我們選擇放棄這場遊戲，那麼一切都結束了；但若我們持續嘗試在挫折中找到問題、修正錯誤，就能享受衝破關卡的成就。遊戲如此，而在真實的人生中，面對大大小小的魔王，你會勇敢迎向前去，還是選擇放棄呢？



- 一、想一想，不管是練琴、慢跑、課業或是其他事情，生活中是否曾有過一些讓你感到挫折、擔心的經驗呢？這些事情讓你產生了怎樣的情緒？若是持續嘗試，又可能會有怎樣的正面結果呢？發揮你的想像力，寫下來！

曾讓我擔心、挫折的事情是：

曾讓我擔心、挫折的事情是：

碰到這件事情，我會產生這些情緒：

碰到這件事情，我會產生這些情緒：

繼續做這件事，
我可能會有的進展是：

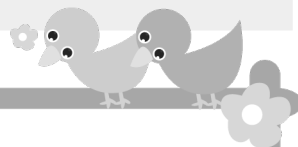
繼續做這件事，
我可能會有的進展是：

二、你知道嗎？有的時候讓我們感到困難的不只是事情，更是我們心中翻攪的情緒，若是我們能先面對自己的情緒，事情就能夠一點點地完成！若是你和作者一樣，即將前往非洲行醫，語言不通、流行病威脅、長官同事不熟，你會有怎樣的情緒及想法呢？（可複選）

<input type="checkbox"/> 想挑戰看看！	<input type="checkbox"/> 為什麼是我？	<input type="checkbox"/> 積極學習新語言	<input type="checkbox"/> 壓力很大
<input type="checkbox"/> 想辦法逃開	<input type="checkbox"/> 想辦法了解當地的生活	<input type="checkbox"/> 緊張	<input type="checkbox"/> 準備好相機記錄將發生的一切
<input type="checkbox"/> 辦場慶祝 party	<input type="checkbox"/> 恐懼	<input type="checkbox"/> 搜尋流行病資訊	<input type="checkbox"/> 悲傷
<input type="checkbox"/> 焦慮	<input type="checkbox"/> 思考怎麼和大家混熟	<input type="checkbox"/> 憤怒	<input type="checkbox"/> 覺得刺激
<input type="checkbox"/> 其他			

三、做完第二題後，請和同學討論，當我有了下表左邊的情緒，我還能不能做右邊的事呢？情緒和行為有沒有必然的關係呢？討論後，簡單寫下你的想法！

產生的情緒		要做的準備	
緊張	悲傷	面對挑戰	思考怎麼和大家混熟
憤怒	恐懼	積極學習新語言	準備好相機記錄將發生的一切
焦慮	逃避	蒐集資訊	
壓力很大	怨天尤人	了解當地生活	



我

覺

得