



曾經有一個二十多歲的小郵差，他第一天上班，就被分配到距離總部往返約五十公里的一個小村莊。他騎腳踏車去過一次後，回到家裡牢騷滿腹：「什麼破地方，那麼遠不說，整條路上除了灰就是土，到處光禿禿的，騎上一天車，心都煩了。」他媽媽心疼地說：「不然你去跟上司講，換個地方送信吧？」小郵差搖搖頭說：「算了吧，那種地方，誰也不會想去，還是讓我自己來吧。」就這樣，每天從清晨開始，小郵差揣著郵包上路，一直到夕陽西下，他才在暮色中，踩著腳踏車歸來。

有一天，小郵差在回來的路途上想，這條路不僅僅是我一個人在走，那些住在村莊裡的人們，無論買東西還是進貨，都得走這條路啊。我每天收工了還可以回到繁華的都市，而這裡的人們，長年累月地在這條泥土路上跋涉，他們跟我比起來，更加辛苦，那麼有什麼辦法，能讓人們在旅途上不那麼寂寞呢？

正巧，小郵差路過一間花店，看著姹紫嫣紅的花卉盛開在店的內外，他突然一陣驚喜，是啊，還有什麼能比大自然的美景更陶冶人的心情呢！

於是，小郵差買了各種各樣的花籽，攔在口袋裡。他媽媽見了問：「你想做什麼啊？」

他說：「反正我每天在同一條路上來來回回，也沒什麼事，不如把花籽種在路邊，以後無論誰走在這條路上，都不會覺得塵土飛揚，也不會覺得寂寞了。」媽媽聽了，笑著說：「你這個傻孩子，那路邊如果真的可以長出野花，早就長出來了，會變成現在這樣，一定是有什麼原因的，你就別忙了。」

時間一天天地過去，小郵差每天都重複著撒花籽的動作。日復一日，月復一月，路上的行人忍不住問他：「小伙子，你這是在做什麼啊？」小郵差說：「我想讓這條路漂亮一點，這樣大家心情也會愉悅很多。」行人笑了笑，說：「我在這條破路上走了幾十年，該是什麼心情就是什麼心情，你何必多此一舉。」小郵差篤定地說：「等我種的花長出來，你就知道啦。」

世上無論什麼事，只要肯堅持，一定會有所收穫。一個雨後的晴天，小郵差和往常一樣，騎著腳踏車行進在熟悉的路上，忽然他發現在遠處，有星星點點、五顏六色的小花蕾在風中搖曳，他興奮地停下車，認真地觀察。真的耶！他辛苦種下的花籽終於開出了小花。

從那天起，小郵差每次走上這條路，都會高興地吹著口哨，欣賞著那一片片鬱鬱蔥蔥的鮮花。而且，因為小郵差買來的花籽品種很豐富，所以無論是春夏秋冬，整整幾十公里的山路，無不花團錦簇。

那些住在村莊裡的人都說：「以前到村口，只為了期盼郵差的到來，可以收到家人的來信，自從小郵差在這條路上種滿花朵，沒事的時候，我們也喜歡來這條路上走走，沒想到自己住了一輩子的地方，竟然也會這樣美好。」

—— 節錄自福地出版《感動一輩子的大愛小故事》，孫麗萍著

● 心情改變的關鍵

1. 以5點量表整理小郵差的心情（1是最低分，5是最高分），點出各個階段的分數，並連線畫成心情波線圖。

心情 (高 ↓ 低)	5					
	4					
	3					
	2					
	1	●				
		第一天上班	和媽媽 對話後	開始在路上 種花	路人懷疑	小路開滿花



2. 利用波線圖想想，讓小郵差心情改變的重要關鍵是什麼？



與你談心

不計較收穫的付出，雖然就表面上看起來，好像是傻瓜才會做的事，但是，「贈人玫瑰，手有餘香」，往往就在不經意的地方，我們得到了滿滿的收穫。



● 心情轉念器

同一個事件，因為想法不同，就可以帶給我們不一樣的心情與結果。讓我們一起來練習吧！



事件情境	想法	引發心情	能量+/-	產生的行動或結果
小郵差第一天上 班就被分配到距 離總部往返約五 十公里的一個小 村莊。	什麼破地方，到處光禿禿的， 騎得滿身土灰。	心煩	-	發牢騷
	真過分，故意欺負我是新人嗎？			
	心情轉念器			
	住在這裡的人比我還辛苦	想辦法 改變	+	種花美化
事件情境	想法	引發心情	能量+/-	產生的行動或結果
(以自己的生活 經驗試試)				
	心情轉念器			