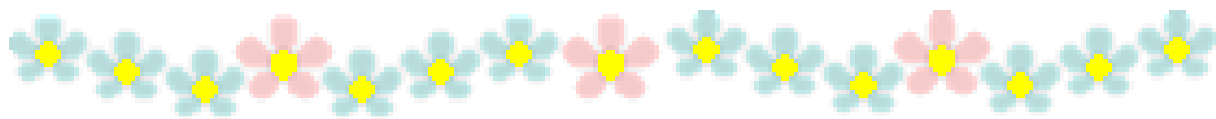


心寬路更寬



文/徐西森

(高雄師範大學輔導與諮商研究所專任教授暨台灣諮商心理學會理事長)

森林中，有一隻鹿常常沾沾自喜於自己頭上那對美麗的角，每當面對湖中自己的倒影時，心裡就非常得意；可是牠卻非常討厭自己那粗糙醜陋的腿。

有一天，當他漫步在湖邊，出現一位獵人拿槍要射殺牠，於是他拼命地跑，直到安全地帶才停下來。喘息間，這隻鹿突然領悟到：自己常引以為傲的那對鹿角可能是吸引敵人的「負擔」，在危機來臨時他不能提供什麼幫助，反而那其貌不揚的腿才是他逃生的利器，使他免於被獵人捕殺。

是否也想過自己有哪些優點可以肯定，又有哪些缺點不能接受？有時你的缺點一定是自我接納對人際互動的致命傷嗎？世上沒有一個人是完美的，如果這個缺陷是無法改變的，是活生生的與自己相連結時，為什麼不試著接受，並與它相處呢？人要能接受自己生中的缺陷，才能活出彩色的人生。

美國心理學家法蘭克(Frankel. D.)曾說：「存在就是一切的希望」。當你肯定自己生命的價值，擁有自己理想的目標後，基本上沒有任何挫折、外力可以打倒你，即使生活中存在著很多解決不了的問題也無妨，因為總有一天會解決的。

平時何妨寫下自己的優點至少二十項，每天看三遍。隨時不忘大聲地對自己說：「我很好！我很棒！NO problem！」。相信你每天會充滿幸福的色彩。

本文摘自董氏基金會出版之《心靈即時通》一書

