

古晋佛教居士林 菩提辅导中心出版 [非卖品] [只限会员]

菩提辅导



BODHI COUNSELLING

3
JAN - MAR
2011
QUARTERLY
BULLETIN





闲来无事的星期日下午，如果不想看书写字，不想洗衣晒被，就擦擦窗子吧！

经过风吹雨淋的窗玻璃，沾染了年深月久的尘埃，使你望向窗外的视线被遮蔽，看见的只是一片灰雾朦胧，即使窗外有蓝天，阳光也不那么单纯明净，恰似你的心。

你那颗疲惫困顿的心，也经过人事的风吹雨淋，也沾染了沧桑之后的尘埃，使你望向未来的视线被遮蔽，看见的只是暗淡的天气。

所以，在擦擦窗子的时候，也擦擦你心里那扇窗子吧！

清除了外在的障碍时，说不定也能清除你内在的障碍。



旧貌更新

今年是母会——古晋佛教居士林成立四十周年纪念，意味着菩提辅导中心已成立十一周年了。作为一所自愿性的服务团体，本中心一贯秉持着先辈们立下的宗旨：取自社会，回馈社会。

回顾过去的岁月，非常感恩社会上有着一群为善不欲人知的热心人士，在背后给予我们鼎力支持；感恩中心30位辅导义工心手相连，默默地付出时间和爱心，为这社会一些受苦的人士在寻求心灵的慰藉和生命的意义，相信大家以不同方式在付出，却有共同的宏愿与愿景，即祈盼这社会可以更加祥和与美好。

这十年来，本中心除了农历新年期间休息三天，这三千八百多个日子以来从未「休假」地提供免费的社会辅导服务，包括：每周两个电话辅导班（周一与周四晚上七点至九点），书信辅导、面谈谘商辅导服务和应邀接受社团、学校的邀请，提供心灵辅导和激励课程讲座，嘉惠民众超过4位数人次。

本中心的空间虽然有限，却显得格外温馨和舒适，相信在母会的建筑空间扩大之后，本中心的设备和规模也将随着改善，壮大辅导阵容以回馈社会。

伙伴们除了每月定期的个案研讨会之外，历年都设有新届辅导义工培训课程和举办公开讲座会，以提高伙伴的辅导效能，甚至提升社会民众的心理卫生之健康意识。

做为义务团体的主任，我谨此期盼所有的读者不单找到自己的生命色彩，也能为创造和谐社会尽上个人最大的力量。我相信有您的参与，这一切将变得更加精彩和美好。

一个学生的心声：

如果这次的SPM考试
我实在会无脸面对家人和师长们。

失败

辅导老师：

我是一位中五生，今年正面临SPM考试。每天放学后，我便马上回家。从早到晚我都在读书。

我的父母为了尽量不妨碍我温习功课，甚至禁止弟弟妹妹看电视，以保持家中的安静。他们也不要求我帮忙做家务。而且每晚妈还会为我端来宵夜。

大家都很照顾我，而我却倍感压力，甚至觉得神经衰弱。

我发觉我人虽坐在书桌前，可就是无法定下心来读书，集中精神地背课。全身感觉无力，经过一段时间之后，觉得自己在发呆。最后，往往就趴在桌上睡着了。我好希望能像在球场上打羽毛球时一样，可以集中注意力。但我就是一直无法集中精神读书。我真的好担心自己的前途啊！

不瞒您说，我曾经是学业优良的好学生，而且运动表现也佳，是被人人称为全能选手的学生。如果这次的SPM考试失败，我实在会无脸面对家人和师长们。

可是现在的我，读书时却专心不起来。每当夜晚来临，尤其是家人都入睡后，我就会想很多很多，常觉得心浮气躁地，于是会在半夜时分走出家门，到附近的公园散步或到附近的教堂膜拜。我知道这种异常的举动常常让父母亲好担心。

可以告诉我我应该怎么办才好呢？谢谢您。

阿黄小弟

阿黄小弟：

你好。SPM考试的日子迫在眼前，真是令人紧张。由于双亲和师长们对你的期待，更是让自己觉得责任重大。越是想要用功，就会越觉得急躁，心里会担心考不上，而感到不安。万一落榜了，该怎么办呢？因为情绪的起伏，而导致暂时性的异常行为。不过，你自觉到这种异常，可以证明你是正常的。请安心。

你说到底该怎么办才好呢？在此，提供你数项有效的方法以做参考。

一. [尽人事，听天命]。只要尽最大的努力即可。保持心中的平静，等待结果。建议你起床前，念书时，就寝后，进行腹式呼吸，这有助舒缓紧张的心情。

二. 拟定二十四小时的计划表。计划出从起床到就寝时间的日课表，然后把它贴在墙壁上，再依照计划表来实行。一旦设立好计划表之后，就能够断然地一一实行。如果这么去做，这有助于脱离目前的状况。当然，一定要排进读书的时间。可是，时间的安排不要过分勉强，务必安排进休闲的时间。挪出一天的时间出外登山，郊游等等，彻底地接触大自然，充分放松自己。除此之外，每天最少要有一个小时的散步和运动，虽然现在是因为面临SPM考试而放弃已达选手级水准的运动，但适度的运动还是必要的，好让紧张的心有缓冲的余地。抽些时间在家中听听广播或CD，唱片，甚至参加音乐会，都是很好的方法。睡眠也很重要，每天至少要保持六个小时以上的睡眠时间。就寝之前，你可试试泡温水澡放松自己，以帮助睡眠。

人类在极度紧张的状况时，反而会频打呵欠。所以现在的你过于专注在考试上，会导致紧张，这样反而会造成反效果。考试用功其实是长距离的竞走。若在一开始时，参加长距离竞走的选手就感到万分紧

张，是无法取得好成绩的。因此，要慢慢地发挥自己的潜力，直到最后的终点才冲刺。

你在信中提到：[如果这次的SPM考试失败，我实在会无脸面对家人和师长们]。当然，你有这种感觉是可以理解的。不过，你必须舍弃掉如果考试失败，会有不良后果的思维方式。未战之前就有败北主义，这是行不通的。何不往好的方面想想。另外，也不要为了家人或老师而考试的想法。因为太过在意周围人的眼光和批评是没有益处的。考试是为了自己，不是吗？别人是别人，你是你，要依照自己的步伐来进行。即使尽了最大的努力到最后而真的落榜了，在生命中也还有别的路可走。人生只不过是一场戏，不要过于苛求，立定无法达到的目标。不妨吹吹口哨，哼哼自己所喜欢的歌曲。

看得出父母亲的关心增加了你的心理负担。其实他们是想尽量让你感受到家的温暖，深怕你给累着了，他们这么做是为了帮助你调整心态，化解复习的苦闷和考试前焦虑带来的压力。请往好的方面想：家会是我的避风港。家人会给予我关心，帮助和鼓励，当我取得进步时，他们会及时给予肯定；当我遇到困难时，他们也会热情地给予帮助；当我出现了差错时，他们更会悉心地予以纠正。是他们无微不至的关心和帮助如春风化雨般滋润我的心田，促使我成长得更快更好，应深深地表示感激和感到幸福才对。

如果小树苗要茁壮长大，靠的就是太阳，土壤。你也和小树苗一样，要一心向着太阳，同时努力把根深深地扎进土壤，既享受阳光的披泽，又不断汲取养分，经历风雨的考验，扎实成长，争取早日成为这片茂密森林中的一棵苍天大树。

祝福你。

心·向·太·阳

— 用正面信念取代负面信念 —

最近国外很流行“吸引力法则”，也就是所谓的心想事成的秘密。你想什么，就会把什么带到你的生命中来。姑且不论这个法则的可靠性，但我们都知道，正面思考是只有好处没有坏处的。

负面思考其实只是一种习惯，对我们没有任何好处。很多人的负面思考都是儿时养成的坏习惯，进而造就了畏畏缩缩、担心害怕、怨恨罪疚的心态。这种心态，自然会产生负面的情绪，让我们在已经充满压力的现代生活中，过得很不快乐。

其实，想要改变负面思考、负面心态非常的简单。就是一个“代”字。每当你觉察到自己有负面的思想时，就立刻用一个正面的去替代它。比方说，你在担心孩子出远门的平安与否，就立刻告诉自己：他会一切平安，而且开开心心地回家。如果你担心公司的裁员会波及到你，就立刻换一种想法：老天自有最好的安排，无论发生什么事，我都会过得很好。

这些都不过是一些想法罢了，你负面地去看事情，并不能让事情变得更好，反而会浪费很多不必要的时间精力在担心、受怕、愤怒、怨恨上。更重要的是，如果你能够转念，用正面的心态去面对事情，你有什么损失？事实上，你由于改变心态之后，让自己变得比较快乐、比较有能量，这样子当不如意的事情真的发生的时候，你可以更有资源地去处理它。

俗话说：积习难改，一个好习惯的养成，需要至少持续21天的努力。就让我们先从第一步做起：学习在生活中，时时观察到自己在想些什么。如果发现了负面的思想，就立刻用正面的想法去代替它。一段时间下来，你可以看看自己的生活是否有所改变。累积了一点小信心之后，你就会更愿意地持之以恒地用正面信念来代替负面信念了。



— 人类头脑的失调 —

“新世界—灵性的觉醒”中，作者提到了鸭子如果短暂打架之后，会分别往不同的方向游开，然后用力振动它们的翅膀几次，好释放刚才打架时所累积的多余能量。接着它们就会继续安详地在水面上漂流，好像刚才什么事都没有发生过一样。

我们人类的头脑如果能像鸭子一样的话，很多人世间的纠纷、痛苦就可以消弭于无形了。就拿这个鸭子的故事来说，如果鸭子有人类的头脑的话，它会不停的思考，并且编造故事，使得刚才的冲突继续上演—只是上演在自己的脑海里。

它脑海中编造的故事可能是这样的：“我真不敢相信他刚才做的事。他离我不到三米了！他以为这个池塘是他的啊！我永远都不会再相信他了。下次他一定还会试图再做这种事来惹毛我！但是我可不会就这样忍气吞声。我要好好给他一个他永远都不会忘记的教训。”如果鸭子有人类的头脑，它可能就会不断地编造故事，让自己痛苦，也让自己的生活问题重重。

然而几乎所有的人都是这样生活的。发生在我们生活中的一些事情，从来没有真正地结束。夜深人静的时候，它时不时就冒上来，让我们想到：今天白天那个人对我做的事、说得话，当时我要是这样回他就好了。下次他要再这样做或说，我就会怎样怎样。

当然，如果我们身边刚好有人在，无论他是配偶、朋友、室友、家人等，只要有人愿

意（或不愿意）倾听，我们就可以滔滔不绝地再把所有故事的细节再重述一遍，一边说还怒气冲冲，好像那个人现在就坐在你对面似的。

我们每个人的头脑都是最佳导演，不但自导，而且自演，让我们活在过去或未来，从不能安宁的活在当下这一刻。我们需要看见：过去的已经过去，我们的抱怨、怨恨都无济于事，只是徒然浪费自己的能量。

面情绪过多的人，常常也会沾惹这类令人讨厌的事件上面，使得自己的情绪更加地负面。建议常常锻炼身体，让有毒的情绪不会停留在身体上太久。同时多去郊外、大自然踏青，让心胸比较开阔，就不会执着于一件事情或一个人而沉浸在负面的故事情节中无法自拔。



把心转掉

在上海开会，散会时一个朋友告诉我他家的电话，末尾的四个号码是「一四一四」。

大陆的人都把「一」念成「么」就成了「么四么四」，好像「要死要死」。

我心想，没敢笑，朋友却笑了：「你别想歪了。我告诉你，我这号码特别吉祥，

你想想唱歌的时候一四一四唱什么？唱do-fa-do-fa对不对？

所以你记住『都发、都发』总是发财，就对了！」

几个老同学聊天，大都有个艰苦的童年、奋斗的青年和成功的中年。「唉！年轻的时候，有闲没钱。而今有了钱，又没了闲，真倒霉！」一人说。

另一人笑道：「我可比你强多了」。大家看他。

「我啊！年轻的时候没钱，可是有闲；现在虽然没了闲，可是有钱！多好啊！」

坐出租车，一路上七八个红绿灯，怎会那么巧，每个绿灯，眼看要过了，就变红灯，眼被挡了下来。

「真倒霉！一路碰红灯。」我叹口气：「总是最后一辆差一步。」

「不倒霉。」司机回头笑笑：「变绿灯，咱们都是第一个走。」

经过一个长周末，进办公室，吓一跳。跟我十多年的秘书，居然染了一头红发。

新来一年多的小助理，也染了半头「金毛」。

「你们过两天就要去参观工厂，让人看了，要怎么说我？」

我心想，没讲出来。

两天过去。我不气了，看着她们高兴兴地出门，我得意地在心里对自己说：

「让厂商看看我这个老板有多开通，我们的办公室有多民主，我们的公司多么有生气！」