



## ◆ MESSAGE：公告訊息 ◆

★ 4/8開南商工\_金庸武林擂台賽正式開始！  
集結各派武林高手一較高下，誰才是武林霸主？  
4/8舉辦開南商工第一屆金庸武林擂台賽，集結一、二年級熱愛金庸的同學一較高下，究竟誰才能殺出一條血路，成為金庸武林擂台賽的霸主呢？

## ★ 本週班級借閱排行榜

1. 綜高一忠、綜高二忠
2. 資訊二孝、電子二忠、電子二孝
3. 電機二忠、電機二孝、觀光一忠、觀光二忠

## ◆ SHARE:好文共賞 ◆



## 好書推薦：不抱怨的世界（作者：威爾鮑溫／出版社：時報出版）

※資料來源※ 摘錄自【懶人讀書會：不抱怨的世界】  
(<http://tw.myblog.yahoo.com/study-club/article?mid=394&prev=-1&next=392>)

想想看，如果世界上有兩個區域：一個區域聽不到抱怨、沒有批評、沒有閒話；另一個區域充斥著抱怨、批評和閒話。一定要二選一的話，你會想搬到哪個區域去居住？

要一個人不抱怨很難，在生活上遇到任何的不順遂，發發小牢騷、吐吐苦水嫌嫫嫫，搥搥摔撻似乎是一件理所當然的事。但是別忘了《秘密》一書中的重要理論「吸引力法則」，要知道**當一個人在說些負面和不快樂的事時，就會接收到負面和不快樂的事**，例如：當女人常抱怨世界上沒有一個好男人的時候，就已經在心裡種下了一個「不相信有好男人」的因，所以即使遇到了Mr. Right，也可能會錯過吧；同理，**如果多說一些感恩的事，則會為自己引來更多喜樂之事**。這樣，你要選擇抱怨還是不抱怨？

俄國有一句老俗諺：「想要打掃全世界，就從打掃你家的門前階開始。」可是當你決定開始不抱怨，你週遭的人仍抱怨不休時該怎麼辦？這時千萬不要想去改變他們，因為一個人唯有發自內心想改變時才會改變，在被強迫的狀態下可能只會得到反效果。要遏止週遭人的抱怨，套句甘地說的話：「我們必須活出想要讓其他人效法的樣子。」當有人認同你時，自然會跟隨你的腳步前進。

**抱怨就好比口臭。當它從別人的嘴裡吐露時，我們就會注意到；但從自己的口中發出時，我們卻能充耳不聞。**如果你想去改變別人或扭轉情勢，這就是抱怨。如果你希望一切有別於現況，這就是抱怨，而不只是陳述事實。**當你的嘴巴停止表達負面的思想，你的心靈就會產生其他更快樂的念頭。**你的心靈就像一座意念工廠，隨時都在運作，若是負面的想法缺乏市場，工廠就會重建改組，轉而生產快樂的思想。

## ◆ NEW BOOKS：新進圖書 ◆

- 科學發展(第436期)
- 讀者文摘(2009年3月)
- CNA News World全球中央(2009年4月)
- 吾愛吾家(季刊第346期)
- 中華攝影(第1523期)

更多新書請至以下網址查詢：

<http://www.knvs.tp.edu.tw/school/study/LibraryWeb1/library.html>

美國密蘇里州堪薩斯市基督教會聯盟的主任牧師威爾·鮑溫在為教會的「夏日讀書俱樂部」找一個可搭配的「小玩意」時，他靈機一動，鼓勵與會人士一起把一個手環戴在手上，邀請大家努力做到連續二十一天都不抱怨、不批評、不講閒話，一發現在自己在抱怨，就立刻換手重新開始。剛開始，鮑溫牧師不停地把手環從一手換到另一手，簡直要累壞了，才發覺這實在不是一個簡單的任務，在將近一個月之後，他可以一連三天不抱怨，最後他終於完成二十一天的挑戰。

## ■不抱怨的十個祕訣

1. 設定每個月的某一天才能抱怨，你會發現到了那一天已經忘了要抱怨什麼。
2. 昭告眾人，你要杜絕抱怨，給自己外在壓力來執行。
3. 主動解決抱怨的人或事，而非告訴不相干的第三者。
4. 邀請伙伴一起加入「不抱怨運動」，相互激勵。
5. 學習感恩。
6. 當朋友間對話轉成負面時，就閉嘴不談。
7. 學會和不安感並存。
8. 在抱怨前吸一口氣，給自己機會選擇更小心用字遣詞。
9. 試著在每次朋友、家庭聚餐時塑造成快樂時光，而非抱怨諸事不順。
10. 有事需要糾正時，無需壓抑，但僅陳述事實，不要隱含負面意義。

## ◆ THE WORDS：溫馨小語 ◆



好的木材並不在順境中生長，風越強，樹越壯。

——馬里歐特