

LIBRARY WEEKLY NEWS

開南商工 教務處圖書室 出版日期：98/11/03 98上第十週

◆ MESSAGE：公告訊息 ◆

★ 十一月雙週四影片賞析時程表：

11/12(四) 水蜜桃阿嬤

1. 觀光二忠 (46位) 預約第一場
開播時間 17:10-18:00
2. 第二場開播時間18:00-19:00
尚未額滿，敬請把握機會！
(每場次50名)

◆ Hall of Fame：榮譽榜 ◆

★ 10月26日~10月30日班級借閱排行榜

1. 綜高二忠
2. 資處一孝、觀光一忠
3. 資處二孝、觀光二孝、機電一忠

◆ NEW BOOKS：新進圖書

- 好健康 (第10期)
- 科學教育月刊(第317期)
- 在自己的生命做第一
- 靜思語的智慧人生
- 聯合文學(第297期)

更多新書請至圖書室網頁查詢

→ <http://www.knvs.tp.edu.tw/圖書室> ←

◆ SHARE:好文共賞 ◆

】好文共賞：歡迎大家踴躍提供分享！



牡蠣有容，珍珠乃大

※資料來源※ 摘錄自遠流出版社，洪蘭著作《講理就好》

我在美讀書時，室友是日本人，她有一顆珍珠，是母親在她離開日本赴美求學時給她的。她家世探珠，在她離家前，母親鄭重地把她叫到一旁，給她這顆珍珠，告訴她：「當女工把砂子放進牡蠣殼內時，牡蠣覺得非常不舒服，但是又無力把砂子吐出去。所以牡蠣面臨一個選擇：一是抱怨，讓自己的日子很不好過；另一個是想辦法把這粒砂子同化，使牠跟自己一樣，和平共存。於是牡蠣開始將牠的精力、養分挪出一部分把砂子包起來。當砂子裹上牡蠣的外衣時（雲母殼，即碳酸鈣），牡蠣就覺得它是自己的一部分，就越能心平氣和地和砂子相處。」

牡蠣並沒有大腦，牠是無脊椎動物，在演化的層次上很低；但是連一個沒有大腦的低等動物，都知道要**想辦法適應一個自己無法改變的情境，把一個令自己不愉快的異己，轉變為自己可以忍受的一部分**，人的智慧怎麼會連牡蠣都不如？

珍珠的故事我聽過很多，但是很少是從牡蠣的觀點來看這境界的。人生總有很多不如意的事，**如何包容它，把它同化，納入自己體系，使自己日子過得下去，恐怕是現代人最需要學的一件事。**

尼布爾 (Reinhold Niebuhr) 有一段名的祈禱詞：「上帝，請賜給我們胸襟和雅量，讓我們平心靜氣地接受不可改變的事情；請賜給我們勇氣，改變可以改變的事情；請賜給我們智慧，區分什麼是可以改的，什麼是不可以改變的」。人是演化來的動物，在大自然中，本來就應該和其他的動物一樣為生存而奮鬥，不應該期待事事順利。要知道在大自然之中，挫折是常態而不是例外，動物出外覓食時都不知道是否找得到食物，也不知道今天是否能安全地返航，回到溫暖的窩以期待明天的旭日東昇。人類憑什麼

一有挫折便怨天尤人，跟自己過不去呢？今天社會上憂鬱症、自殺率這麼高，是不是我們沒有教給孩子一個正確的人生觀？打牌時，**拿到什麼牌不重要，如何把手中的牌打好才是最重要。**

凡事固然要講求操之在己，但是沒有主控權的事上，是否也應該學習牡蠣，有容乃大，使自己的日子一樣好過一些呢？

外在大環境非我們所能控制，但內在選擇往快樂的路或往不快樂的路上走，是我們的自由。抱怨自然有它的「好處」，因為怪別人很容易，隨時隨地可以找到可以抱怨的地方。不想讀書可以怪老師教得差，人際關係不好可以怪大家不了解你，吃得太胖可以怪媽媽煮得東西太營養。

一般人會認為，抱怨是一種發洩的方式。但如果抱怨的內容不斷重覆，那麼就是自己有問題，而且不肯面對問題，只是企圖用抱怨來挪掉正視問題的眼光。

無論如何，抱怨是負面效應。越抱怨，就會發現值得抱怨的事情越來越多。越花時間抱怨，越少時間改良。一肚子怨氣的人，總是散發著一種天怒人怨的氣質。

在你周圍，有沒有哪些人、哪些事總是讓你感到苦惱，但是卻避也避不開、躲也躲不掉？環境中總難免有些讓你不舒服的人、事、物，如果你無法改變他們，那就改變自己，用包容的心去適應它、接受它吧！**養成包容、開闊的心，就不怕外在環境給你的挫折與煩惱**，這也是蘇轍所說：「使其中坦然，不以物傷性，將何適而非快？」的道理。

◆ THE WORDS：溫馨小語 ◆



**擺脫自己的不是，增長自己之所是；
容忍他人的不是，尊重他人之所是。**

【大智慧過生活 第三冊】