

## 《逆境中也能調適情緒》

又是一天的清晨，學生忙著上學，大人們趕著上班，城市中所有人都開始動了起來，充滿朝氣的一天開始了。

在一家便利超商的店門前，一輛大貨車也正忙著將車上一箱箱的牛奶卸下來，幫這家超商補貨。只見體格壯碩的貨車司機，熟練地操作著車尾的電動升降板，放下貨車上的牛奶，再快速地搬進店裡。在最後一趟卸貨時，貨車司機由於趕時間，沒注意到有一箱牛奶擺歪了，便按下電動升降板的下降鍵，結果一大箱的牛奶突然傾側，箱子裡的一瓶瓶牛奶紛紛滑落路面，紙盒在撞擊下破裂，牛奶四下流竄在人行道上。

發生這樣的變故，週遭似乎也在這一刻安靜了下來，路人全都眼睜睜地望著那個粗壯的貨車司機，以為他一定會破口大罵、說出一些極為難聽的話來。

沒想到，貨車司機竟然開始四下東張西望，口中不停地輕聲叫道：「貓咪、貓咪，快來，這裡有很多好吃的東西！」

面對重大挫折，你當然可以自認受到上天不公平的待遇，而大聲地咒罵；或是，你願意選擇學習故事中的司機一般，將挫折化為更有利的一項創舉。

**這當中的決定權，完全存乎一心，由你自己來抉擇。**

**同樣地，快樂與不快樂的取決，也藏在你心靈深處的樞紐中。**

挫折所帶來的，不一定就是不快樂的人生；而一帆風順、事事如意的順境，結果也未必就是一定輕鬆無比。

在任何環境、各種狀況當中，你都可以自由決定，自己的心境要做怎麼樣的調適。挫折不是影響我們情緒的主要因素，你的心中如何思考、怎樣看待所謂的「挫折」，才是決定你快樂與否的真正原動力。