小故事 大啓示

壓力管理

一位講師於壓力管理的課堂上拿起一杯水，
然後問聽眾說：「各位認為這杯水有多重？」
聽眾的說20公克，有的說500公克不等。
講師說：「這杯水的重量並不重要，重要的是你能拿多久？
拿一分鐘，各位一定覺得沒問題；
拿一小時，可能覺得手酸；
拿一天這杯，能叫救護車了。
其實是你拿的越久，是一樣的，
但就果管時間長短，就覺得越沉重。
如不到最後必須做才能夠拿的更久。
我們此我們的是，放下這杯水休息一下後再拿起這杯水，
如所以，各位應該將承擔的壓力於一段時間後適時的放下並好好的休息一下，
然後再重新拿起來，如此才可承擔久遠。」
這就像我們於職場上一樣，
我們應該將工作上的壓力於下班時放下而別帶回家了，
回家後是應該好好的休息，
明天再重新拿起這壓力，
如此我們就不會覺得壓力的沉重了。

休息並放鬆一下吧!

要兼顧新、舊朋友，眞的不是那麼的容易...

人的一生就是如此「新新舊舊」
打開電話簿密密麻麻的名字和號碼。
請問，哪個是你認真寫下去的？但是到今天你又和多少人在往來？
人生本來就是來來往往。
你搬了新家進了新房有了新工作也有了新朋友。
你有多少時間能既結交新朋友又和所有的舊朋友保持密切聯繫呢？
於是不在不知不覺中，你和他們漸漸疏遠。
也當你是一回頭不見了！
但他們！天下時，你總坐的那一張椅子空了！
有在他們失落的感覺，你去了那裡？
抬起頭他們變了，你的出手闊了，場面大了。
請他們沒變同一個世界」，這一句話可以解釋一切。
「不在了，你的出手闊了，場面大了。
當你發了，總找以前的朋友一起出去玩。
你雖然不忘舊情，他們能不能跟你一樣出手呢？
問題是，

就算你夠朋友為他們出錢。
換作你是他們，你又會願意一次又一次接受招待嗎？
不是他們無情，是因為他們不知如何自處，也不願「勾起彼此的傷痛」。
當你的事業失敗時，那些以前的老朋友就避不見面,不也有同樣的可能嗎?
往壞處想，他們怕你伸手借錢。
往好處想，他們怕傷了你的自尊。
往壞處想，他們不再找你出去玩。
往好處想，你窮了還能維持過去的排場嗎？
他們拉著你要不要你出錢？

再往另一個角度想—他們找你，你「打腫臉充胖子」有必要嗎？
當有一天你不如意了，千萬不要去硬撐場面...那樣做，你累別人也累。
碰到老朋友，你也不要去躲避。
你可以坦白說出自己的處境：我窮了玩不起了。
老朋友發了不見了，要想：他忙。
老朋友垮了避不見面，要想：他難。
如果你不得意，千萬別猜朋友躲你，否則你只可能更孤立。
如果你很得意，遇到以前的朋友，千萬少談眼前，
多談過去，別人才會覺得你念舊。

五分鐘的心靈測驗---給予自己靜心思考的機會

這不是真正的測驗，所以……不用準備紙筆了..往下看就是了…

1. 舉出世界上最富有的五個人
2. 舉出前五位 Heisman 傑出美式足球員獲獎者
3. 舉出最近五屆美國小姐獲獎者
4. 舉出十位曾經獲得諾貝爾獎的得主
5. 舉出最近六位奧斯卡最佳男演員與最佳女演員獎項的得獎者
6. 舉出最近十年的世界盃冠軍得主

你想得出幾個呢？

重點是，我們沒有一個人能記得住昨日的傑出人士。上述的獲獎人士或傑出人士都不是二流角色。

他們都是在個別領域中的佼佼者。但.....掌聲會消失。獎座會褪色。成就會被遺忘。諸多殊榮與頭銜都會與其擁有者一起被埋葬。

現在，我們來作另一項測驗。看看你這次得到什麼樣的答案：

1. 列舉出幾位在你求學階段曾幫助過你的老師
2. 舉出三位曾在你歷經困境時伸出援手的朋友
3. 舉出五位曾經提點你某些事情或想法的朋友
4. 試著回想有幾個人曾讓你感到自己是獨特的且被欣賞喜愛
5. 舉出五位你喜歡與他（她）共度時光的人
6. 舉出六位對你具有啟發性的英雄人物事蹟

簡單多了嗎？這樣的啓示是什麼呢？

對你的人生產生改變的並不是那些具有最多頭銜、最有錢、或得到最多獎項的人，而是那些在乎你的人。

這是一個很棒的印度古老故事---

有一個脾氣很壞的男孩.他的爸爸給了他一袋釘子,告訴他:每次發脾氣或者跟人吵架的時候,就在院子的籬笆上釘一根。
第一天，男孩釘了37根釘子。
後面的幾天，他學會了控制自己的脾氣，每天釘的釘子也逐漸減少了。
他發現，控制自己的脾氣，實際上比釘釘子要容易的多。
終於有一天，他一根釘子都沒有釘，
他高興的把這件事告訴了爸爸。
爸爸說:從今以後，如果你一天都沒有發脾氣，就可以在這天拔掉一根子。
日子一天一天過去，最後，釘子全被拔光了。
爸爸帶他來到籬笆邊上，對他說：兒子，你做得很好，可是看看籬笆上的釘子洞，這些洞永遠也不可能恢復了。就像你和一個人吵架，說了些難聽的話，你就在他心裡留下了一個傷口，像這個釘子洞一樣。插一把刀子在一個人的身體裡，再拔出來，傷口就難以癒合了。無論你怎麼道歉，傷口總是在那兒。要知道，身體上的傷口和心靈上的傷口一樣都難以恢復。

你的朋友是你寶貴的財產，他們讓你開懷，讓你更勇敢。他們總是隨時傾聽你的憂傷。你需要他們的時候，他們會支援你，向你敞開心扉。

告訴你的朋友你多麼愛他們，告訴所有你認為是朋友的人，你的行動可以從分享這個小小的故事開始。

〝友誼的幸福之一，是知道了可以向誰傾吐秘密。〞

吵架的時候，什麼最重要？

驕傲？自尊？面子？輸贏？這些都不重要
最重要的仍然是你心愛的那個人
最重要的仍然是你們這份得來不易的感情
本來在愛情裡，不管是爭執或衝突，
只要最後能協調、能化解就好了，哪有什麼贏者或輸家
真要爭誰贏誰輸，誰有面子誰又低聲下氣，
最後賠上的只是這份感情，誰也沒贏 ~~實際上是兩敗俱傷~~
有沒有想過，爭吵的目的是為什麼？
其實不是單純的為了道理講理，
而是對方不肯讓你，男生女生亦然，
因此爭吵到了最後其實早已偏離主題，而是為了賭一口氣。
好大的一口氣，代價不貲。
和好的時候，才體認出那些，
淚也白流了，氣也白生了，是何必？還是活該？
人生氣的時候，什麼狠絕的話都說的出來，什麼惡毒的事也做的出來。
但有情人生氣的時候，也必定保有溫暖的情懷，就看妳看不看得出來
而妳看不看得出來，就看妳了不了解他， 信不信任他。
生氣時不說氣話也不做惡事，真的很難，但起碼要學會退而求其次，
懂得從中去感受原本就存在於兩人間的情意，
不消太多腦力，其實只要用一點心，有愛情的時候，其實什麼都好談，
但一般人不易發現，也不太會利用這個道理。
希望每個人都能珍惜自己所擁有的情緣,不一定是愛情
記得一句話：「世界上有千萬種藥,就是沒有後悔的藥」
千萬不要拿一份真情賭氣，那是非常不值得的。

沒有解決不了的問題，只有不肯面對的人。