

打破十五度的視野

有一天，背疼得無法起身，手臂上舉也疼痛難忍，醫生問診之後，開啟一連串的尋藥復健治療，躺在診療床上，直視天花板，轉動頸部與眼珠只能接近左右 15 度，無奈地斜眼望著復健師，知道不禮貌，但盡力了。當我只能上下左右轉動 15 度的時候，突然明白打一生若只有 15 度的視野，現在的我已經看盡人生的全部。可是，我並不是生下來就是如此，那又如何造成只有 15 度的視野呢？

回顧整個生命的歷程，現在的果，只是逐漸累積的因造成，如此局面，怨不得別人，躺在病榻上，有的是時間思考，想想局限是怎麼造成的，綜觀一些主客觀原因，守持如我亦會發生，孩子更可能出現，也許親子衝突都是這樣的習慣引發出來，以下幾點現象與大家分享：

檢視整個歷程，發生在自己身上最有問題的習慣是——懶，每人都知道要健康就要適當的運動，隨著年齡的增加，體適能的強度維持尤為重要，減少心血管疾病，多點營養補給，充足的睡眠，適時地抒壓，健康的原理原則大家都知道，但就是無恆心意志，終得面臨骨痛腰痠，坐著躺著站著都要喬出怪怪的姿勢，才能不痛。

第二點是藉口多，總是沒時間，工作忙，老是休息不夠，哪有力氣騰出時間來運動，反觀工作的場合裡，挺自豪地時間管理，連突發事件也都能條理分明處理「貓膩」，會有「沒時間」的藉口，都是心理作用作祟，百般個不願意起而行，阻擋了前進的動力，大人如此，何況少不更世的孩子。

第三點誘惑多，回到家整身的疲累，只想做個「沙發上的麻糬」，「躺平」不是為看電視，而是讓電視機瞧瞧躺平的姿勢；或是，拿起手機瀏覽花花世界的「抖音」「IG」，這種吸引目光的影音短片，不知凡幾，看著看著，時間悄悄流失，身體動能與生命的意義也悄悄地墜入深淵，意識性地搖搖頭，想搖開「腦霧」的禁錮，「沙發麻糬」的黏性還是很強，牢牢黏在沙發的是軀殼，也是「思想」。

第四點主動性與動機不強，耳順年紀，總有些日暮西山彩霞近黃昏之嘆，是不是還有什麼理想尚未開展，還是擔心人生就這樣了，仔細一瞅創造更新機會的時間還是有的，只要睡醒能睜開眼睛就有機會，但是，怠惰總是贏過積極，大部分的時間多是想想而已，主動執行的動力，依然停在紅燈前的停止線，即使綠燈已經亮了好久，心想還是期待下一次的紅燈亮起，讓別人來決定我啟動的時機，如何激發主動的動機，才是打開視野的方法。

以上，如我狀況之大人有之，中學年紀的孩子，也是如此，除此之外，更多了叛逆的心思與想法，如何了解他們的壓力與生活意義感，親子之間如何共同面對困難，找尋最適揚才的方向，需要開拓心胸讓問題浮出，才能覓得良方解藥。

當一個正能量充足的領導者，我想到幾個也已開始執行的方法，除可以控

制自身的視野寬度，打開探索世界的視野外，更可以看到心門寬闊的世界，因為心門的世界比天空更廣，更富創造力，那要如何打開視野呢？

我分成心態與作為兩方面：

一、心態：

- (一) 利他：讓利就能共好，學校主保聖人方濟精神的重點，做到「不自私、同分享、善接納、重環保、共和平、勤寬恕」的與人相處，這是首要的基本心態。
- (二) 溫馨：友善才能創造幸福的意義感，以溫馨的口吻，關懷彼此，融入生活，彼此陪伴。
- (三) 前瞻：思考的現下，並不是只解決現在的問題，也預防處理未來可能發生的難題。
- (四) 國際：全球暢貨、外資、生產鏈的流通，更受到語言學習與AI技術，降低了世界互相的陌生感，各種文化的接觸與理解，透過教育與旅遊，已經不可同日而語，生涯規劃的展現，需要全盤性的學習。
- (五) 多元：斜槓人生，並不是簡單的打工生活，而是同一時間將個人的興趣與專業，工作與生活都成為收入的一環，彼此壓力轉移，從事樂而不疲的多元精彩生活。
- (六) 精緻：品牌價質與高級服務能展現企業的高度，有品的個人氣質也是一樣，言語行為的精緻，來自深層的教育內涵，與處世的智慧，閱讀能讓人散發精緻氣質。
- (七) 藝術：藝術是智慧結晶，它透過心靈的交換，不用文字語言鋪陳，卻比文字語言更令人深刻，古今空間與時間的交會激盪，透過技巧、顏料、音律，留下思想，學會賞析，就可浸入藝術家的美感與個人的思想體會。
- (八) 終身：學習不只在求學期間的教育內容，而是將世界當成一本隨時改變內容的教科書，以終身學習為習慣，豐富自己的生命高度。

二、作為：

- (一) 列清單：首先將未來的想做的事項列出，然後給予星級的重要性標記，即列出輕重緩急的事項，可以是短期與長期的目標，這樣就有了前進的動機。
- (二) 手機的運用：查找有意義的資訊，觀看知識性的影音，海闊天空的世界遨遊，當然也要設定休息時間，起身走動，緩解眼睛的壓力，也避免同一姿勢太久。
- (三) 改變思想：不變化的思想，面對現代問題一定充滿瓶頸，改變想像才能開拓視野，並增加接觸新事物的機會，也是構築斜槓人生的地基。

- (四) 勤能補拙：從痛處著手，消除窒礙的關鍵點，越痛的地方，越要關注尋求解決的方法。
- (五) 保持正向樂觀：改變的過程不會很容易，難以解決的問題也很多，抱怨不能解決問題，方法總是有的，自助後天助，你的能量強勁才能吸引貴人的目光與協助，這種吸引力法則，履見不鮮。
- (六) 有勇氣傾聽不同的意見：有勇氣說出自己的意見不容易，但是，有勇氣傾聽不同意見更加難能可貴，這也是療癒的方法之一，聖嚴法師說：「面對煩惱時，要清楚辨知煩惱的緣起，然後面對它、接受它、處理它、放下它，這就是佛的智慧。」其實面對惱人而揮之不去的情緒時，也可以應用這個原則來處理。

親愛的家長，我們與孩子相處之間，不是只有善與惡的作為與想法，而是處在這中間互相信任的態度，我們不是永遠對的一方，只是我們很愛孩子，希望他們走在我們的想望上，可是結果往往不如我們家長的理想，對待孩子以尊重與信任的方式相處，用愛來化解彼此之間的隔閡，讓孩子感受到愛，只有不斷的愛與包容才能讓適合的對，永遠站在彼此兩邊，成為溝通最好的橋樑。打破15度的視野，想要開展觀看與欣賞更大的角度，只有改變現在的習慣，才能有所突破，我們一起努力來幫助孩子。祈祝

健康 平安

校長 羅家強敬上