

為生命譜出優美旋律

林淑美

臺北市內湖社區大學學員

每一個人生命的每一階段，都有著不一樣的重心，我們想要有健全的智慧與思想，就得從生涯規劃做起，同時培養正確的人生觀，還要專精專業知識和修學才藝，追求的目標要寬廣、高大且長遠。想要快樂的活著，在生活上凡事多往正面的角度去想，盡量去做能帶來好情緒的事情或活動。工作不忘娛樂，娛樂不忘多方面學習，以看過程為重，不以看結果為要！時時常懷感恩之心，想想自己所擁有的（看有不看無），因為生命僅在一呼一吸之間，一定要好好的珍惜，要讓自己能夠好上加好，做自己生命的主人。

有恆乃成功之本，民國九十年初我在臺北市立圖書館西湖分館申請「臺北市終身學習護照」，至今五年過去，非常榮幸能獲頒「臺北市終身學習楷模證書」，造就自己也實現夢想，我不為失敗找藉口，只為成功找方法。希望可藉此鼓勵他人，與我一起參加社區大學課程，以及臺北市立圖書館舉辦各項演講與活動，一同來充實自己、解知識之渴。

我們每一個人的智慧並不是在出生時就已決定，而是與後天的環境有著很大的影響與關聯！您想要過什麼樣的生活呢？當然是每天都活得快樂，因此終身學習能讓我們實現自己所規劃的目標、探索自我的興趣；提升生活品質、營造豐富亮麗的歲月與建立幸福美滿的人生。

倘若人生就像一張拼圖，我們更需要用心於每一次的學習機會，努力就能找到肯定自己的方向和目標。因為每個人所處的位置不相同，所以看事情的角度就會有若干差異，首先請瞭解自己要的是什麼，凡事應從光明面去思維，讓自己活得很愉快、很自在。

在人生的旅途上遇有疑惑難解時，您如何做最正確的判斷與選擇呢？人生之中禍福無常，成敗並非取決於人的賢智與否！我們的意念行為乃至事事物物，往來出入都在時空中，一切都在不斷的變化，然而人生最大的快樂就是來自於內心的豐盈。當知好信念能生好行動，好行動能得好奇蹟，進而啟發自己新的生命力量。

每一個人看到的世界並不一樣，好比有的顏色存在，您卻看不到；又有些顏色根本不存在，您卻看得清清楚楚。我們不該執著於自己的不圓滿，只要價值觀改變，命運就會不一樣。在觀察自己的同時，也要培養去觀察別人的特點，勿將焦點放在不可能改變的事實上，因為每個人都有屬於自己的優、缺點，請千萬不要與別人做比較，更不把期待放在他人的身上。

透過自我審視和對別人的覺察，能自重及尊重他人，在日常生活中我們都應該注重往來相互間的禮節，做人要用心，講求好態度；做事要用腦，講求好方法。常常參加可調劑身心的活動，淨化自己的情緒，經常練習面帶微笑，快快樂樂的活在

當下，就是抓住機會在投資幸福。

改變心情、改變態度、改變習慣就會改變命運。我們要以智慧和經驗照顧好身心靈的健康，拋開所有的煩惱，積極培養正向樂觀的生活態度，並且注重個人保養與健康，定期健康檢查，可避免疾病產生，能降低危險因子產生。掌握好自己身體健康的資源，調理好身體的機能，保持並激發自己身心靈的活力。

想想從前、看看現在、展望未來，懷抱無限的希望。調節壓力改變一些老舊的觀念，學習懂得投資自己，一切都是為了最好而做準備，如果意志力增強，抗壓性就增大。有自信的女人最美麗，美麗的女人最令人疼惜！美美的自己，別人看了就會喜歡妳；美美的自己，每天都會過得很歡喜，唯有自己懂得快樂，才能給予別人快樂。

以上是我這些年來的心得分享，老師曾說：「應該朝你所走的方向好好去學習，並非朝你所學的去走。」工作之餘，我目前仍繼續在臺北市內湖社區大學上課，且擔任班長職務。在這裡我認識了許多位優秀的好講師，也結交了很多位認真學習的好同學，內湖社大的課程多元、多樣化，每學期末的成果發表會都是精采萬分！每年舉辦的梦想藝術嘉年華，更是成為內湖人最期待的活動，屆時歡迎大家一起來參與我們的踩街藝術創作展演。

最後，懇請大家要共同關心我們的家庭、我們的環境和我們的社會，讓所有人都可以共同擁有美好的未來，每個人克盡職責、安分守己，家家戶戶萬事如意。這一篇文章分享是以人際互動與溝通表達為主軸，亦是自我的人生理想與準則，盼與您共勉之。

