

心若改變，你的態度跟著改變；

態度改變，你的習慣跟著改變；

習慣改變，你的性格跟著改變；

性格改變，你的人生跟著改變。

在順境中感恩，在逆境中依舊心存喜樂，認真地活在當下。

讓世界因為我們，而變的更美好！

解釋時可以倒過來想，比較容易，想要改變人生，首先要改變性格，性格是由習慣養成的，而習慣來自於態度，態度是被心所左右的，所以一個人如果想要改變人生，就要好好的掌握心所想的方向。

例如：被媽媽罵

小明：

心(媽媽愛唸人，看我不順眼)

-->態度(生氣不理媽媽，認為大人都愛唸)

--->習慣(對大人說的話充耳不聞，看不到別人的關心)

---->性格(不聽別人勸告，冷漠)

----->人生(無法事先聽到勸告，常常吃悶虧，覺得很倒楣)

小伍：

心(媽媽同樣的事情講這麼多遍，會不會有可能是真的很重要)

-->態度(發現媽媽雖然很會念，但出發點是提醒，是為我好)

--->習慣(被念雖然不舒服，卻會看到事情好的一面)

---->性格(遇到不喜歡的事情時，可以看到好的一面)

----->人生(即使遇到挫折，仍然可以保持樂觀)

我相信態度的改變會影響整個人生，以下二則文章值得我們省思，與同學們共同分享：

一天深夜，我沿著一條燈光昏暗的小徑走回家。

經過一片厚厚的叢林，我突然聽到有人掙扎喘息聲。

我慌亂地停下腳步，仔細的聆聽。

果然沒有錯，那是兩個人悶著頭在扭打的聲音，間或夾雜著衣服撕裂聲。

我立刻明白，就在這咫尺之遙，一個女人被襲擊了！

我開始想，到底我該不該介入這個事件當中？

我一面擔心著自己的安危，一面詛咒著為什麼今天晚上要選這條小路回家。

如果我也成為另一個犧牲者怎麼辦？

是不是我該跑到附近的電話亭打電話給警察就算了？

那個決定的過程好像永無止境，但實際上花不了幾秒鐘，

而且我聽的出來那個女孩的呼吸掙扎聲越來越微弱了。

我知道我一定要有所行動。我怎能袖手旁觀，就這樣溜之大吉？

不行!!我終於下了決定。

就算是冒著生命的危險，我也決不能讓那個不知名的弱女子受到徒侵犯。

我不是勇敢的人，我也不是身手矯健的人，我更不知打那兒來的道德勇氣與力量，我只知道當下我下了決定幫助這個弱女子時，我就變的孔武有力了。

我立刻衝到叢林後面，將歹徒從那個女人身邊拉開。

我們兩人扭打成一團，倒在地上滾來滾去。最後，歹徒終於放棄，跳起來逃走了。

我氣吁吁地爬起身來，那個蹲踞在黑暗之中的女孩仍然在啜泣，

我看不清楚她的長相只曉得她在不停的發抖。

我不想再嚇壞她了，我跟她保持了一段距離，慢慢的說：「好了那個人已經走了，妳現在安全了。」

接著是一段長長的沉默，然後我才聽到她開口了，帶著不可思議的驚訝：

...「爸爸！是我呀！」...然後，我最小的女兒凱薩琳在那片叢林之中站起身來。

許多人懷疑做了好事不一定有好的回報。

我們也常聽人說：「好心沒好報」同時也似乎有許多案例在支持這個論點。

在這個故事當中，男主角冒著生命危險去援助一個受侵襲的不知名的弱女子，

結果他救回的是他自己的女兒。

在這個父親下了救人的決心之時，他變成不可思議的孔武有力。

按照常理來說，他決不可能打敗那個強暴犯，但是他勇敢的決心，

使他獲得不知從何而來的力量，贏得了勝利。

我們其實不需要去想做了好事是不是就會有回報，

就像這個父親一樣，他為陌生人做了一些好事，結果回報的卻是他自己。

馬斯洛說過

心若改變...你的態度跟著改變

態度改變...你的習慣跟著改變

習慣改變...你的性格跟著改變

性格改變...你的人生跟著改變

我是誰？我又是一個怎麼的人？人們始終習慣於自我的存在而從未思考這些問題，殊不知這些才是人們一生之中最值得深思的問題，一個人若無自我省思的能力，則其一生將被“自我”加以蒙蔽，而此也將深深的影響人際，由於人際是由人與人相交而成的，若始終以自我為中心而不加改變，將使人際面臨層層的考驗。

從前，有一隻烏鴉打算飛往東方 途中遇到一隻鴿子 雙方停在一棵樹上休息

鴿子看見烏鴉飛得很辛苦 關心地問： 你要飛到哪裡去 烏鴉憤憤不平說：

其實我不想離開，可是這個地方的居民都嫌我的叫聲不好聽

所以我想飛到別的地方去 鴿子好心告訴烏鴉 別白費力氣了！

如果你不改變你的聲音，飛到哪裡都不會受到歡迎的。

心理學之父馬斯洛曾說：“心若改變，你的態度跟著改變；態度改變，你的習慣跟著改變；習慣改變，你的性格跟著改變；性格改變，你的人生跟著改變。”鴿子很明顯地看到了這一點，同時也一語道破了烏鴉的困境，而人最困難的地方就是在於改變自己，改變自己，並不是對自己的不信任，而是如何能讓自己尋求突破，改善缺點，進而再創人生的高峰！！

人是群居的動物，群體間的和諧不單單只靠一個人就能完成，改變的開始也將為自己帶來成功的初哨。人們不僅群居，更是相互學習、影響的一類，當我們開始學會謙卑、開始學會體諒，種種的改變必定能為我們得到另一份更有意義的人生，不僅如此，我們的力量也將逐漸傳遞到每個人的身上，因為「改變」是能夠被看見的！所以，別再遲疑了！從現在開始改變你我、努力創新屬於我們的人生吧！

參考資料：

1. <http://tw.myblog.yahoo.com/smlaio/article?mid=1231&sc=1>
2. <http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1008010400474>
3. <http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1205080606180>
4. <http://tw.myblog.yahoo.com/smlaio/article?mid=1231&sc=1>