

帶好你感恩的護照，上路

4B 袁明月

人生有不同的階段，經歷高低起跌，感受喜、怒、哀、樂各種心情。在任何階段，我們都應該帶着感恩的心，去走每段路。

感恩是每個人應有的修養，而且從小就應該有感恩之心，對身邊的事物心存感激。小學時，師長要求我們在吃飯前唱謝飯歌，感謝天地獻給我們食物，亦感激農夫辛勞地為我們種植稻米。到中學時，師長教我們要感謝父母為我們付出一切，母親十月懷胎把我們帶到世上，父親為家庭每天辛勞的付出，都值得我們感恩。試想想，若果社會上的人都沒感恩之心，每個人都認為所有的東西都是理所當然的話，世界會變成怎樣？以為不用付出就能夠得到的話，人們只會一直希望得到更多，從此下去，沒有人會再為社會付出，人與人的關係變得疏離，社會亦會逐漸邁向衰亡。

感恩是一種處世哲學，也是生活中的大智慧。羅拔·艾蒙斯於 2007 年開展的一項有關感恩的研究，他發現表達感恩之心有助改善人們的心理、身體及人際關係。可見學懂感恩對個人發展有不少正面影響。一個人會感恩，他就會明白世界上的不是一切理所當然的，他自然不會經常抱怨社會上的種種不滿，學懂了解每件事情的正面之處，帶出正面情緒，令身心都更加健康，因此感恩是生活上的大智慧。

感恩讓我們坦然面對人生的起伏、挫折和不幸。挫敗的感覺十分難受，但卻不能避免。若果我們每逢遇到挫折就放棄，變得消沉，認為之後的道路已變成黑色，那麼我們還會有成功的日子嗎？只有面對自己的失敗，甚至感謝失敗讓我們成長，感恩失敗讓我們看到自己的短處，才能坦然面對自己的失敗。

每個人都需要學懂感恩，感恩身邊的事物，對人生百利而無一害。希望你們都能帶好你感恩的護照，上路。