

要做我不喜歡的事嗎？



「我對朋友們喜歡的流行歌曲、遊戲或是裝備道具等東西都沒有興趣。只喜歡獨自看書或是欣賞老電影，所以朋友們都叫我邊緣人。為了融入朋友圈，我一定要做那些我不喜歡的事嗎？」



—趙○○（小六）

一 峇峇

www.gotop.com.tw

不用擔心會跟朋友疏離



心教練曾經有一位朋友很喜歡昆蟲，無論是螞蟻、瓢蟲，或是蚯蚓、螞蟻、蟬、糰子蟲等等……

他只要看到昆蟲就會蹲在地上觀察，就算其他朋友嘲笑他眼裡只有蟲子、是昆蟲超級粉絲，他也只是笑笑而已。

直到有一天，我們去植物園進行校外教學時，他幾乎認識那裡所有的樹木跟昆蟲，無論是多麼特別的昆蟲他都知道，還記得牠們的特徵還有喜好的食物，甚至棲息地全都一清二楚。從那天起，只要我們看到神奇的昆蟲就會找他過來一起觀察。

如果你擁有屬於自己的興趣，並且樂在其中的話，那是一件好事，我希望你不要放棄。



你擔心會和其他的朋友疏遠嗎？心教練告訴你，不需要擔心這種事。



從那些總是能與大家和樂相處的朋友身上，我們可以發現幾個共同點：

- 一、他們即使擅長某些事情，也不會驕傲或看不起別人。
- 二、他們不會自顧自的分享，也會傾聽他人的意見，並且給予回應。
- 三、這些人擁有自己獨特的一面，尤其是大方享受自身興趣的模樣，總是讓人目不轉睛。



你有自己獨特的興趣愛好，也已經具備了其中的一點，所以請光明正大的享受你的興趣，並且尊重其他人的喜好。

就算你們喜歡的興趣不同，也可以成為好朋友喔，你覺得呢？

培養你的興趣，並且和擁有不同興趣的朋友們相親相愛吧！
加油！



🎨📖🎧 鍛鍊內心的三層階梯

一、觀察自己



原來我害怕自己過度沉浸在喜歡的事物上，結果跟朋友疏遠了。

二、輸入新的想法

不需要為了融入朋友而放棄自己所愛。我的喜好反而會變成我的優點和魅力！



三、主人是我

只要享受我喜愛的事物，自然而然會找到朋友！所以，不要放棄喜好跟結交好朋友！

只有我被排擠， 真難過



「我有五個很要好的朋友，但不知從什麼時候開始，她們好像不理我了！前幾天她們還約去逛街，卻把我排除在外，真的好難過。」

—宋〇〇（小四）

碁峯

www.gotop.com.tw

平復心情需要時間



朋友們沒有約妳，一定讓妳很傷心！老實說心教練前一陣子跟朋友們約好去看電影，等了很久都沒有收到確定的訊息，後來經過我詢問，才知道他們已經先去看完電影了，完全把我排除在外。那一刻我真的很生氣，也很難過，一整天情緒都感到很低落。我無法理解朋友們的行為，也無法原諒他們！幾天後，我抱著「妳們以為我沒有其他可以一起看電影的朋友嗎？」的心情，跟其他的朋友去看了那部電影。



不過在欣賞電影時，我聽見雪人所唱的歌曲，彷彿明白了什麼，讓我告訴妳這段歌詞。



This will all make sense when I am older
Someday I will see that this makes sense
One day when I'm old and wise
I'll think back and realize
That these were all completely normal events
I know in a couple years
These will seem like childish fears
And so I know
This isn't bad, It's good
When I'm more mature I'll feel totally secure

等我長大，一切都會合理
有一天擁有智慧
事後回想就明白
一切事情自有安排（中略）
等過了這個年紀
這一切都宛如孩童的煩惱
所以我明白
這不是壞事，沒事的（中略）
等我更加成熟
則無須擔心

—節錄自冰雪奇緣 2 OST < When I Am Older >





這首歌是不是很有幫助？我明白這可能還需要一點時間才能撫平我失落的心情，所以我看了許多書、電影，也聽了很多首歌曲。

我持續告訴自己「這段辛苦的時光終究會過去，所以不要太傷心」、每天都要對自己說一句『我愛你』」。這些話支撐著我，讓我度過了那段難熬的日子。



妳有專屬自己的療癒小方法嗎？沒有的話，趁這個機會找一個吧！因為以後還是會有一些需要撐過低潮的時候。



沒關係！痛苦的時刻正好可以鍛鍊我們內心的肌肉，也因此能更有智慧的去面對生活中的難題。我的朋友，我們一起加油吧！

鍛鍊內心的三層階梯



一、觀察自己



因為朋友們拋下自己去玩而感到難過。



二、輸入新的想法



傷心的事，也不一定都是壞事，這樣一來，我才能學會安慰自己的方法。



總會不小心忽略一個人嘛。



三、主人是我



比起埋怨朋友，選擇獨自撐過去、努力前進的我真的做得很好！掌聲鼓勵！

媽媽一直嘮叨， 好煩！



「媽媽每天問我書讀了沒？
作業寫了沒？東西有沒有帶齊？
總是嘮嘮叨叨，如果頂嘴還會被
罵，真的讓人很煩。」



— 崔〇〇（小四）

一 峇峇

www.gotop.com.tw

試著理解 媽媽嘮叨的心情



其實父母的話需要經過翻譯。
所以，我把「寫功課了沒？東西都帶齊了嗎？」翻譯給你聽。

這些話代表的意思是：「我擔心可愛的兒子因為沒有寫作業，或是沒有帶齊物品會被老師罵。」或是「希望你成為有責任感的人。」



以後當媽媽又再嘮叨時，可以仔細想想背後的涵義。

你覺得呢？

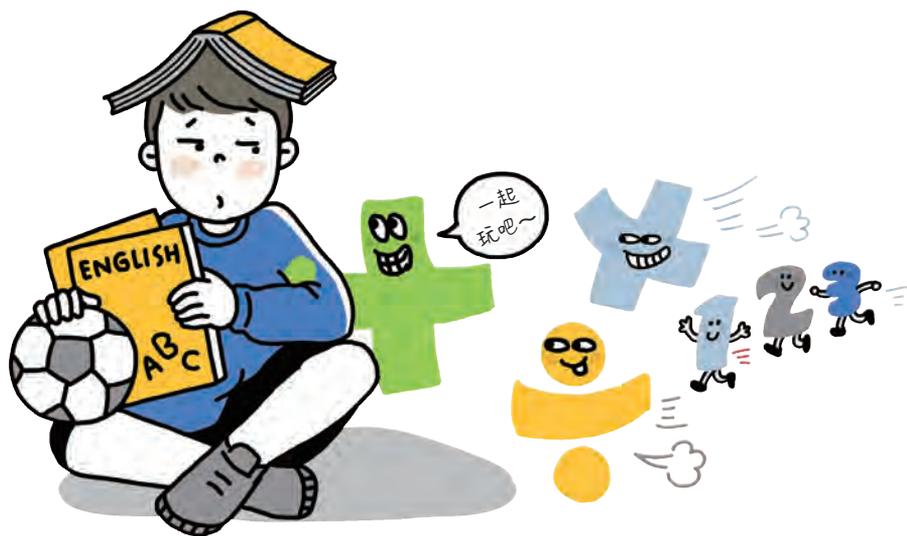
你可以明白媽媽的心意嗎？

只要你仔細深思後，就會明白媽媽真正想傳達的意思。

所以比起直接感到厭煩，我們可以這麼說：



讀數學 感覺是浪費時間



「我的夢想是當足球選手，不明白為什麼要上數學課？學英文是為了可以跟外國選手溝通，是一項很重要的能力，所以我很認真學英文，反觀數學課真的好浪費時間。」



—鄭〇〇（小五）

一 峇峇

www.gotop.com.tw

數學很像菠菜

心教練在國小四年級曾經放棄過數學，所以我完全了解你的想法！

我不懂明明就有計算機，為什麼我們還要學加減法，那些集合或圖形對我們的生活又有什麼關係？



可是有一天，老師這樣告訴我。

「阿心，數學跟菠菜很像。」

「嗯？老師那是什麼意思？」

當我們吃紫菜飯捲時，不是會把菠菜挑掉嗎？

我們因為討厭菠菜的味道，所以挑食，但其實菠菜含有豐富的營養，對身體很好，就像數學一樣喔！

數學是一門可以引發我們深度思考，學習解決問題的科目。教導我們遇到新的問題時該如何勇於面對，思考解決辦法，並且從中選出適當的答案，換句話說，是一門能夠培養我們思考能力與耐心的學問。



愛 到底是什麼？



「我有喜歡的對象，但我
也不太確定，愛到底是什
麼呢？」



—施○○（小六）

一 峯

www.gotop.com.tw

的確很難定義 「愛情就是這樣子」

其實就連心教練也不太明白愛到底是什麼。這個世界存在許多難以定義的事物，而愛就是其中之一。



一旦陷入愛情，我們的身體裡就會像開派對一樣，大量分泌荷爾蒙，像是多巴胺、苯乙胺、催產素、腦內啡等等。這些荷爾蒙會讓心情變好，即使熬夜也不會疲累，甚至不吃飯也不覺得餓！如果當妳想著對方時會有這種感覺，那麼應該算是喜歡了。

