**生命中的五個球**

輔導文粹–學生輔導

幾年前，在一所大學的開幕典禮中，可口可樂的執行長(CEO) Brian Dyson，講到生活與工作的關係：想像生命是一場不停丟擲五個球於空中的遊戲。這五個球分別為工作，家庭，健康，朋友和心靈。而且你很努力地擲著這五個球，不讓它們落地。很快地你會了解工作是一個橡皮球。如果你不幸失手落下它，它還是會彈回來。

但是家庭，健康，朋友和精神這四個球是用玻璃做成的。一旦你失手落下，他們可能會少了一角，留下無法挽回的記號、刻痕，損壞，或甚至碎落一地。他們將永遠不會跟以前一樣。你必須了解這個道理，並且致力為平衡你的生命而努力。但要怎麼才做得到？

別拿自己和他人比較，這只會降低了你原有的價值。因為我們都是獨一無二的，因為我們每一個人都很特別。別人認為重要的事不是你該列為遵循的目標。只有你才知道什麼最適合你。不要將貼近你的心的人事物視為理所當然的存在。你必須將他們視為你的生命一般好好地抓牢他們。沒有他們，生命將失去意義。別讓你的生命總在依戀過去種種或是寄望未來中逝去。如果你活在每個當下，你就活出了生命中的每一天。

當你還能給予的時候別輕言放棄。只要你不放棄，就有無限延伸的可能。別害怕承認你並非完美。正因如此，我們才得以藉由這脆弱的細絲緊密地串綁在一起。

別害怕遇到危險。正因如此，我們才得以藉由這些機會學習勇敢。別拿愛太難找到當藉口而緊閉你的心門。最迅速找到愛的方法就是散佈你的愛；最快速失去愛的方法就是緊緊地將守著你的愛不放；維持愛最好方式就是給它一雙翅膀。

莫要匆徨地過著你的一生，那匆徨讓你忘了曾經到過哪裡，也讓你忘了你要去哪裡。

莫忘記，情感上最大的需要是去感恩。

莫害怕學習。知識沒有重量，它是可以隨意攜帶的寶貝。莫漫不經心地地蹉跎光陰或口無遮攔。時間與言詞兩者都是，一放便收不回來。

生命不是一場賽跑，而是一步一腳印的旅程。昨天已是歷史，明天尚是未知，而今天則是一個上天的禮物：那就是我們為什麼稱它為「現在」(Present) 的原因。

如果你活在每個當下，你就活出了生命中的每一天。

http://tw.myblog.yahoo.com/cyehome/article?mid=5135&prev=5137&next=5130&l=f&fid=10