***【身心健康小學堂】檢視生命早期的設定* *2015/05/25***

**企管四甲
4A170904謝學奇**

**人間福報 終身閱讀心得感想**

 **文內大致寫說有位母親相當期待兒子今年與她一起共度母親節，但是卻只有媳婦回來，她辛辛苦苦從小栽培到大的卻沒有回來，因此相當的落寞與孤寂，但其實這位母親常與其先生有相當大相處的問題，因此都把生活重心放在孩子身上，她不知道的是，兒子常常處於壓力之下!**

 **這讓我覺得，大多數的人常生活在壓力之中，不管是哪一種壓力，最後所塑造出來的性格與價值觀都會特別的不同，不管是害怕與人相處或是害怕一人生活著等等，其實自己的心態改變最重要，在這個宇宙誕生之初，有了地球有了生命，對於為何有生命這件事，人類也無法有一個可以合理解釋的理由，不過能知道的是，這世上沒有任何人能欠你甚麼，唯獨讓自己了解這世界的浩瀚，以及其實自己一個人也可以活得很好!!!
 所以當下的種種挫折或是低潮，好好審視從小到大家庭灌輸給你本身的價值觀與理念，有時不合時宜的部分必須拋棄，因為世代都在改變，要讓自己適時的在每天生活上定期更新，才能讓自己從小到大以為的天經地義，在這宇宙上其實在渺小不過，不要為了僅僅一點挫折與失敗就放棄自己，其實沒有甚麼的絕對，要改變當前的窘境，就要先改變自己內心的想法與看法!!**