

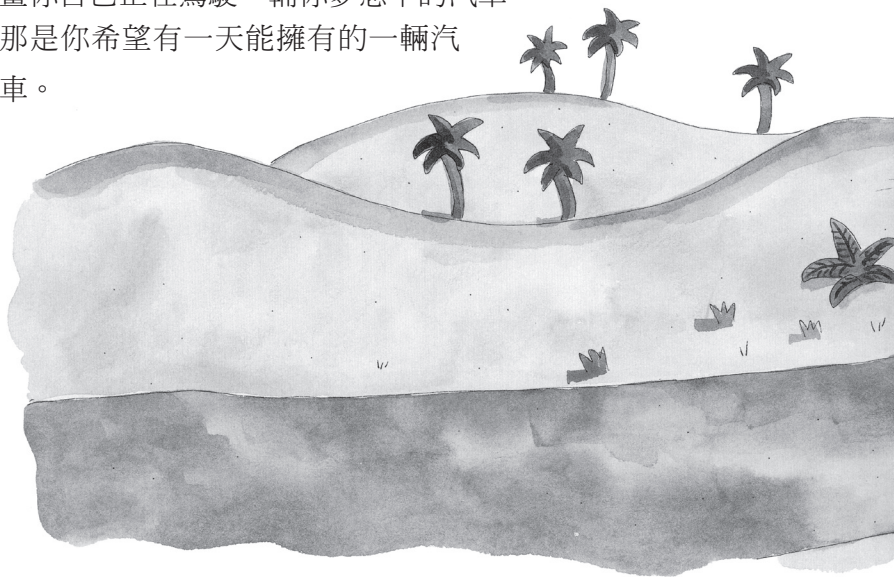
# 第一章

## 坐在駕駛座上面

你曾經開過車嗎？

假如你回答有，我希望你指的是遊樂園裡的碰碰車，或是在固定車道上、由電池啟動的小車子，或是在你家地板上跑來跑去的遙控汽車。等你長大，你就可以學習開真的車。

- ◎ 畫你自己正在駕駛一輛你夢想中的汽車，那是你希望有一天能擁有的一輛汽車。



開車很有趣。你可以決定要到哪裡去，而且是由你掌控如何到達那裡。

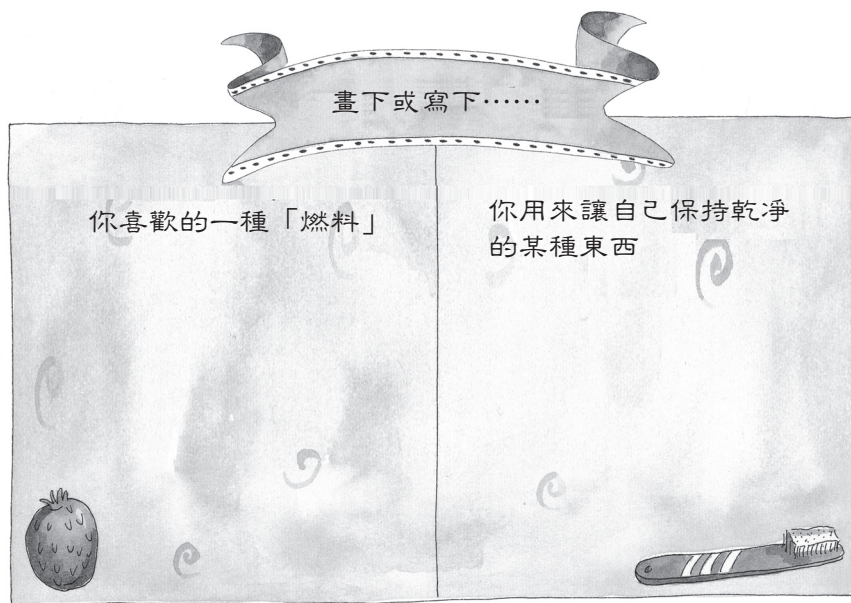
開車也很困難。你必須隨時都全神貫注；你必須掌握方向盤；你必須在最恰當的時間點轉彎，不能太早也不能太晚；你必須加速，但又不能太快；你必須防範別的車來撞你；你也必須遵守交通規則。開車時很容易就失控，然後就撞車了！

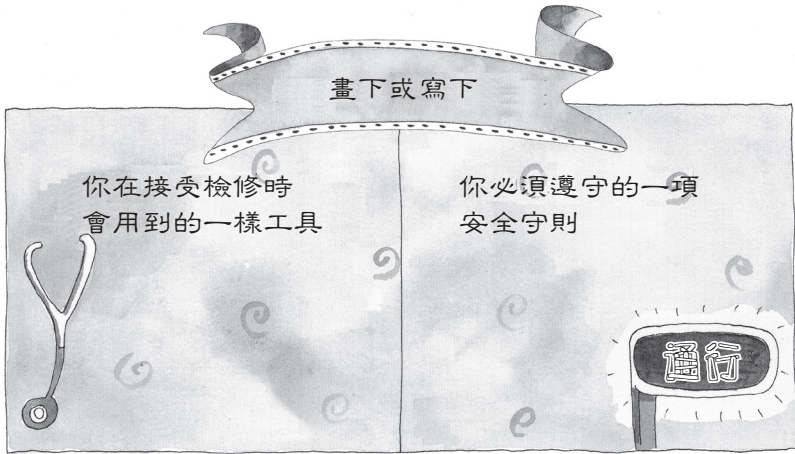


撞碰碰車很好玩，那也就是玩碰碰車的用意。讓遙控汽車撞車也很好玩，特別是那種設計用來飛簷走壁的遙控汽車。

但若是真正的汽車，撞車可不好玩。那是一件很恐怖、危險的事情，而且可能會帶來不好的結果。這也就是為什麼人們在駕駛真車之前還必須上很多課的原因。同時，你從駕駛課程中學到的主要事情之一就是控制車子。

我們的身體有點像汽車。我們需要有燃料才能運作良好；我們必須保持乾淨；我們必須定期做保養、檢修；同時我們必須遵守規定，以便有助於讓每個人都獲得安全。





在你開車的時候，有時候沒有別的車在馬路上，而且路很直，同時你又相當清楚自己要去哪裡。在這種情況下，你就很容易遵守一些規則，並且可以好好地控制車子。

但是，有時候路上很擁擠或凹凸不平，或是有很多轉彎。有時候很趕或很累，或是已經迷了路。有時候路上風很大或霧很濃，或是四週很暗，以至於即使開大燈都很難看得到路。



好的司機知道，在所有的這些情況下，即使自己的心情不好或是電話同時又響起或是孩子又在爭吵，即使別的車開得太近或是突然超車，即使天上下著雪或飄著雨，不管如何，他們都必須掌控好這部車子。否則，可能就會有災難發生。

還有好幾年你才會去開真正的汽車，但是你仍然可以學習如何成爲一位好司機。  
你可以自行練習。

那就對了，你可以坐上你自己生活的駕駛座，就是現在，從今天開始。



有時候你很容易控制你自己，而那也很有趣。你可以決定唱歌要唱得多大聲或是要跳得多高或是要從圖書館借哪一本書出來看。

不過，有時候情況並不怎麼有趣。有時候會有一些規定。

但你並不想遵守；有時候你想要某

樣東西，但卻得不到；有時候別人會

做出一些你不想要他們做的事，或是說出一些你不想要他們說的話。



然而，你仍然是司機，你無法掌控別人，卻可以掌握自己的方向盤和控制權。而且，就像一部真正汽車的司機一樣，你所做的事以及你所做的選擇將會決定你即將經驗何種旅程。

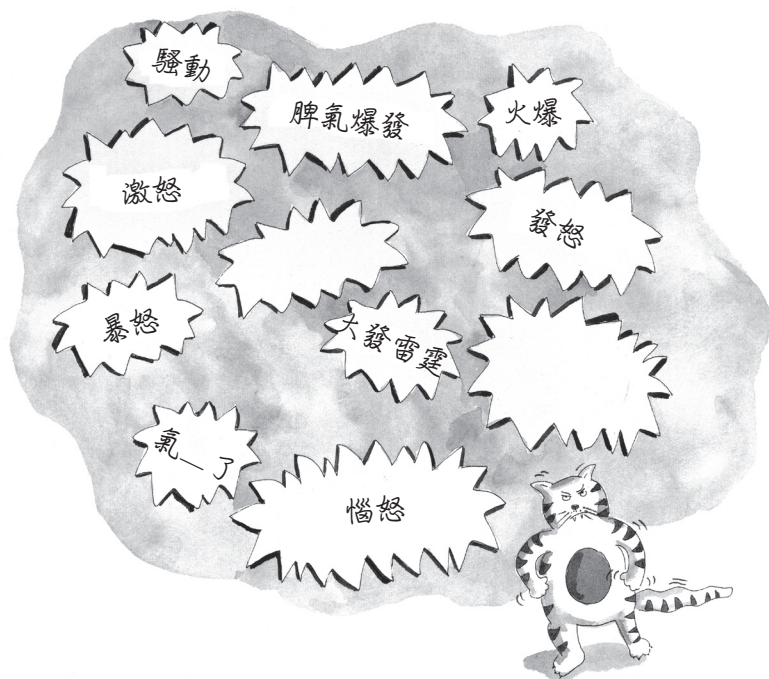
或許你的旅程滿布石頭，使得你難以保持控制。或許你是那種在有狀況發生的時候會引擎過熱的孩子，也就是那種試圖要冷靜下來但最後卻脾氣爆發的孩子。沒關係，猜猜看怎麼了？你可以不必再成為那樣的孩子了。

假如你已經準備好要學習如何成為你自己生活的司機，想要在即使很難的情況下學會控制自己，那這本書就很適合你。它將會教導你如何避免撞車以及如何到達你想要去的地方。

## 第二章

# 有關生氣的一個祕密

每個人偶而都會生氣。事實上，它是這麼一種常見的情緒，以至於我們有許多用語可以來形容它。以下的這些用語都意謂著生氣，看看你還能不能夠想到別的用語。



想想看生氣會帶來什麼樣的感覺。擺出一個生氣的表情，好幫助你自己進入這個情緒中。試著將真正的感覺帶入你的身體，那種感覺並不好，是嗎？



現在想想別人對你生氣的那些時候，那種感覺一定也不好。事實上，在你想像這些的過程中，生氣似乎成爲一種應該要避免的狀況。

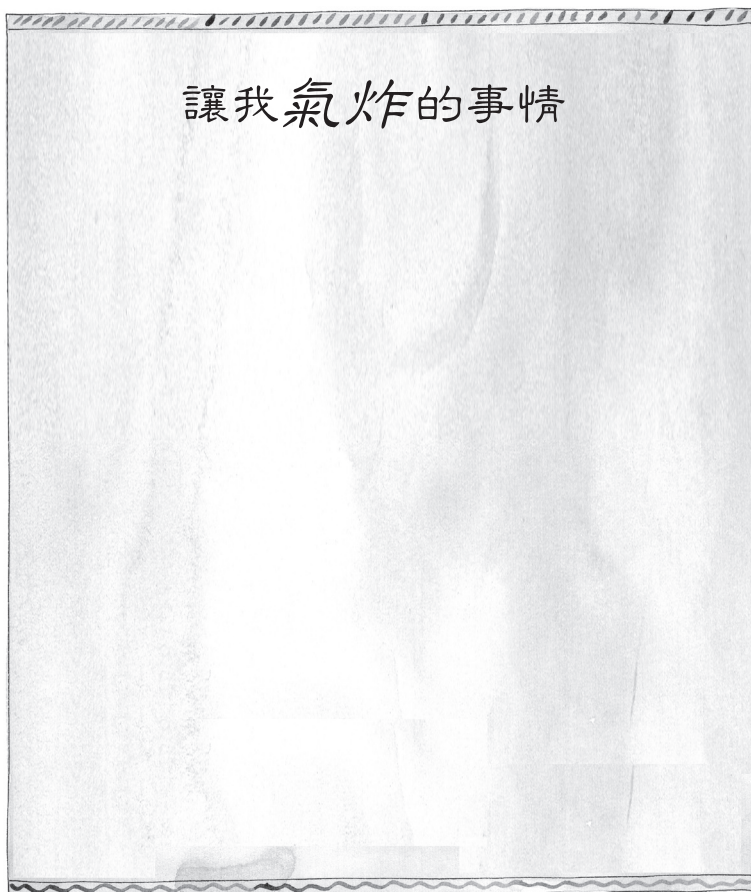
但事實上，生氣是一種好事，那表示我們身體正在告訴我們說我們不喜歡正在發生的那件事。

問題在於，生氣可以非常快速地變大。

它可以導致我們說出一些我們心中並不真正那樣想的話，並且做出一些我們在心情平靜下不可能會做的事情。變得太大的生氣會讓不好的狀況變得更糟，而且會讓我們陷入許多的麻煩當中。



想想最近讓你覺得氣炸了的某些事情。仔細地想。想想關於學校和家裡的事；想想你的弟弟和妹妹；想想那些你想要但卻又得不到的東西；想想別人所做或所說的一些會讓你氣瘋的事情；想想上一次你對著父母大吼大叫情況。努力想，然後列出來。



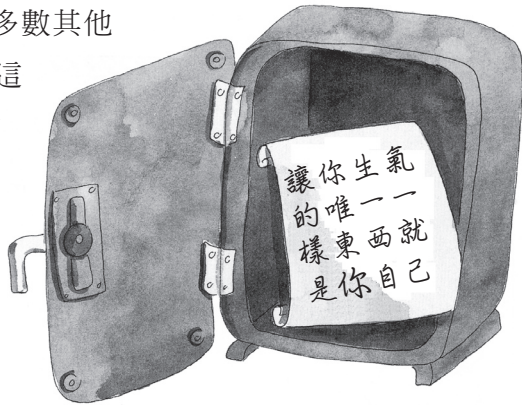
讓我氣炸的事情

你是不是寫下很多讓你氣炸的事情呢？大多數孩子都會寫很多，因為有很多事情都會帶來生氣的感覺。



不過，生氣有一個祕密，那個祕密會幫助你在事情出錯時免於脾氣爆發。一旦你知道了這個祕密，你的生氣就不會搞得太大、太恐怖，或是讓你陷入麻煩當中。（順道一提，有許多大人也不知道這個祕密，這也是他們之所以那麼常生氣的原因。）

假如你就像多數其他孩子一樣，知道這個小祕密可能會讓你有點氣壞了。你可能會想「這本書寫得真蠢，不是我讓我自己氣炸！是我那討人厭的弟弟或是我那很過份的老師，或是因為我妹妹偷用我的電腦……等等。」



雖然如此，先停一下，做個深呼吸，拿個書籤做個記號。你即將要知道一件非常有趣的事情，這件事甚至有可能會改變你的一生。