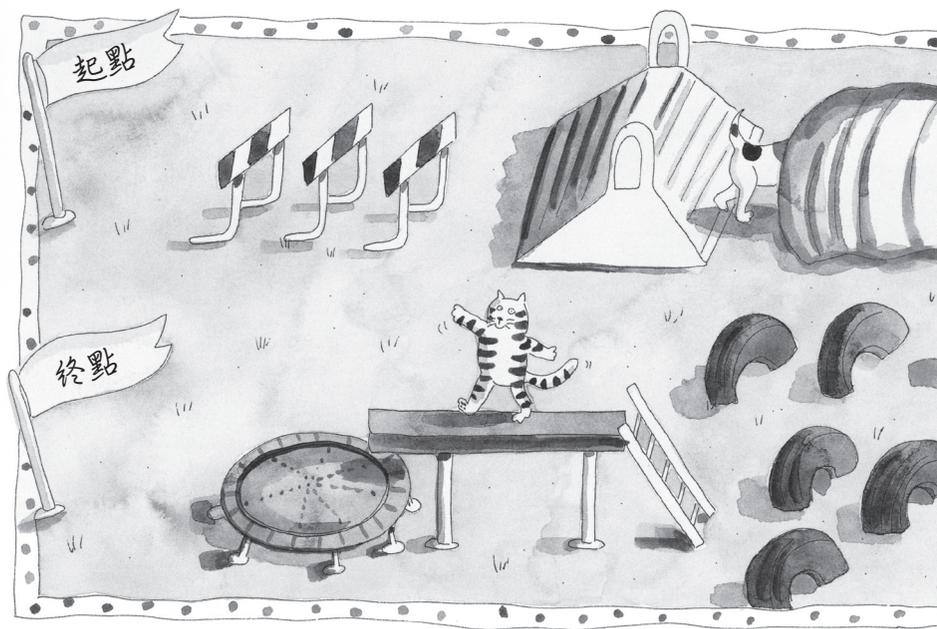


# 第一章

## 你被卡住了嗎？

你跑過障礙賽嗎？

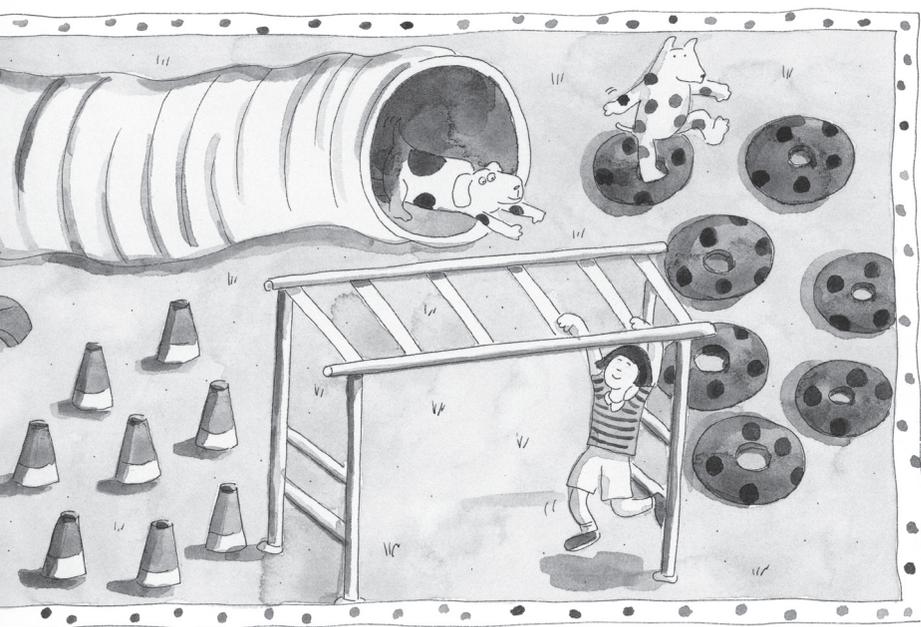
你知道的，障礙賽就是充滿各種陷阱和關卡的比賽。要跳過一些欄架、要像蟲一樣爬過一些管子、要走平衡木、還要彎彎曲曲的繞過一些圓錐跑。



大部分孩子看到障礙賽時會想：「哇！看起來好好玩哦！」他們全速開跑、躍過欄架、巧妙地避開圓錐。

在障礙賽中，每一項障礙都是一個要等著被征服的迷你冒險。

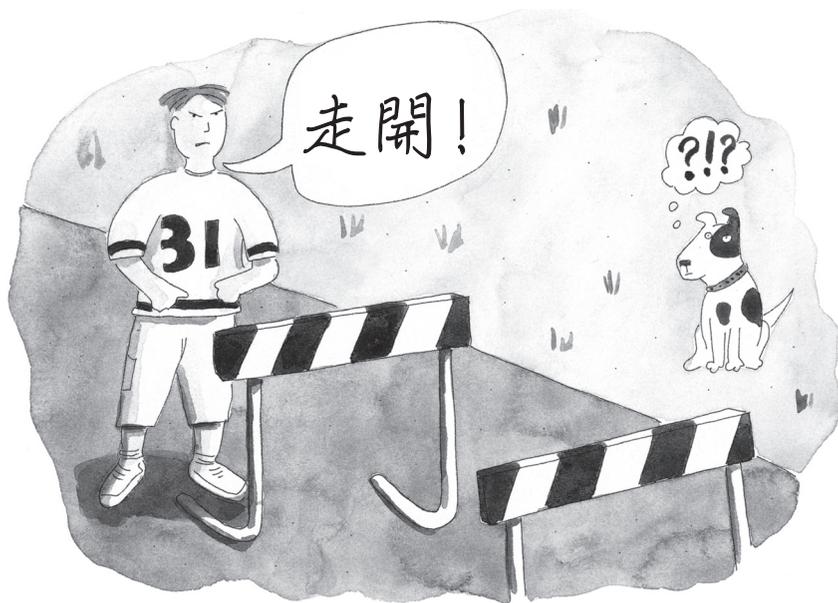
畫一畫你自己準備好要跑的這些障礙賽。然後畫一條線，指出你如何通過這些障礙的路線。



現在想像一下，有一個孩子，他很喜歡跑步，但卻從來沒有跑過障礙賽。這孩子全速開跑，並到達第一個欄架。

等一下！有個欄架擋著他的路！

這孩子停下來，瞪著它。可是那欄架動也不動。於是，當有東西擋路時，這孩子的反應就像許多孩子的反應一樣。他就生氣了！



但欄架卻不動。

「這不公平！」  
他說。

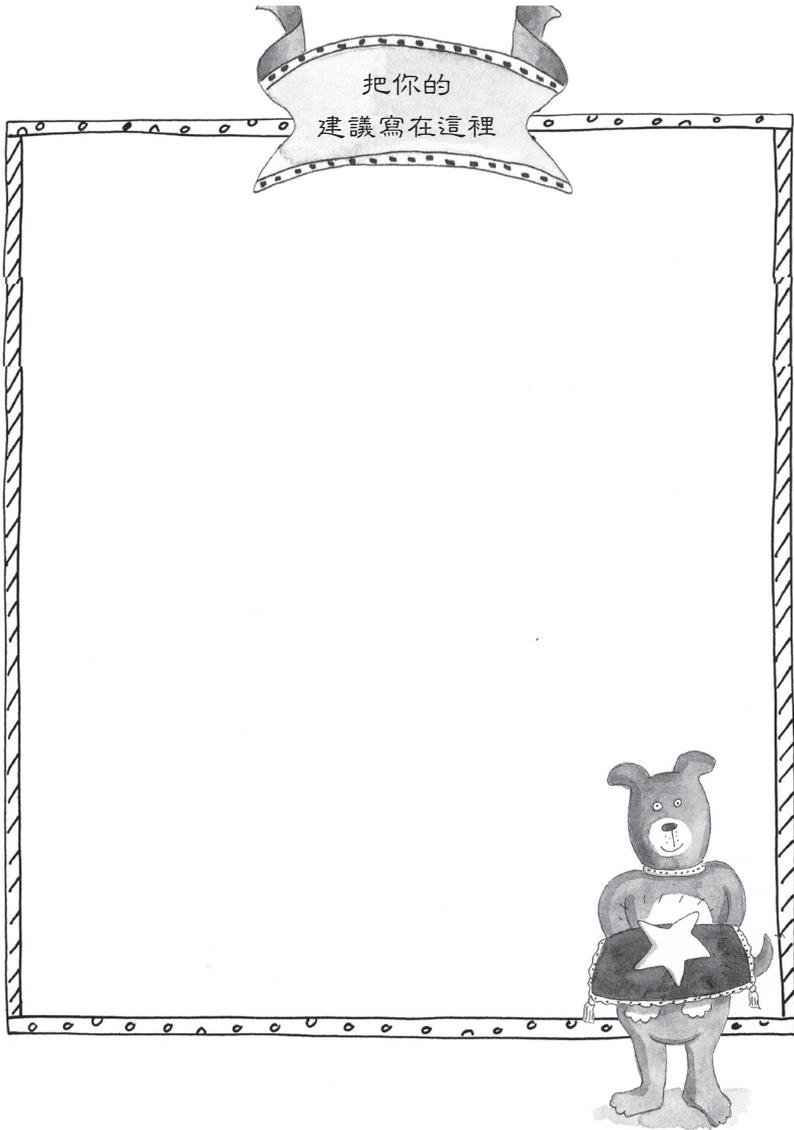
欄架仍然不動。  
現在，他可真的生氣  
了，於是就踢了欄架  
一下。但欄架仍然動  
都不動。（當然不會  
動啦！那可是欄架  
吔！）

「笨欄架！」他  
想。「擋著我的路，  
現在又弄痛我的腳趾  
頭！」

這孩子站在那  
裡很長一段時間，對  
著欄架抱怨，大吼大  
叫。



對於這位卡在欄架後面的孩子，你能給他什麼建議？  
（提示：如果跑障礙賽的人是你自己，你會做什麼？）



如果你寫的是**跳過欄架**，那麼就給你自己一顆星星當作鼓勵。你的確知道該做什麼。

你知道嗎？生活就像一場障礙賽一樣，得通過許多陷阱和障礙。

有些孩子，也許甚至像你一樣的孩子，他們很會看到欄架，但卻卡在那裡。

他們忘了要跳過欄架，而只是站在那裡，不停地抱怨。他們會說「這不公平！」之類的話。然後覺得很生氣或傷心，因為欄架擋著他們的路。

如果你的路上有好多欄架，尤其是如果你一直不斷抱怨著這些欄架，那麼這本書

正適合像你這樣的

孩子。這本書

會教你如何

用新的方

式去看這

些欄架，

並想辦法

跳過去。



## 第二章

# 什麼是負面思考？

事情總是不會如計畫般進行。

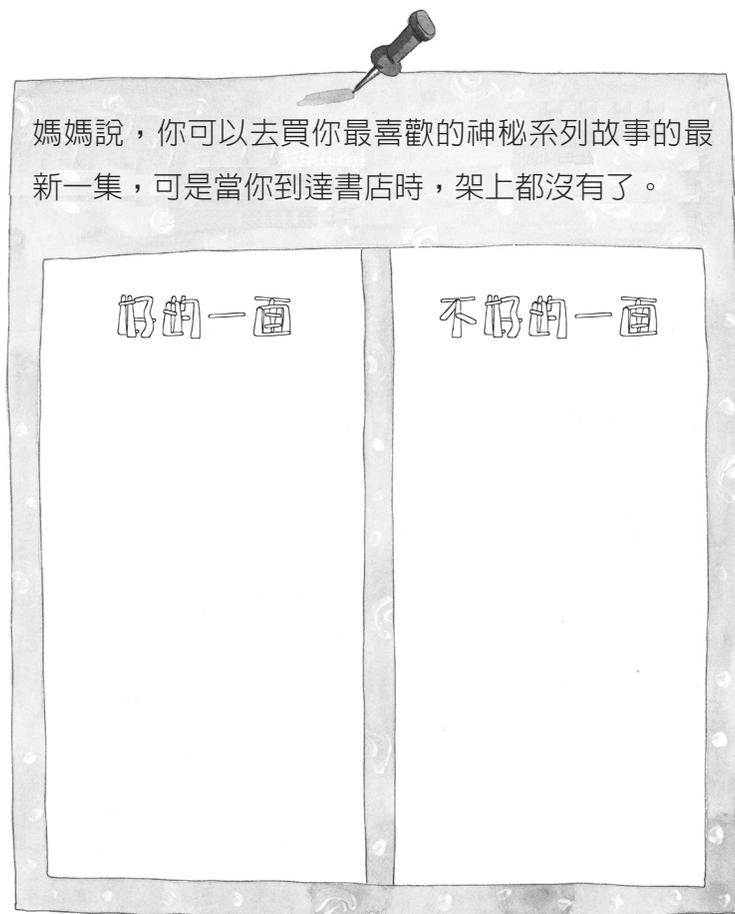
你媽媽可能說，你可以去買你最喜歡的神秘系列故事的最新一集，可是當你到達書店時，架上都沒有了。

你妹妹想要跟你玩，可是她堅持要玩上學的遊戲，而你卻想玩寵物店的遊戲。



爺爺帶你出去吃飯，可是他忘了叫侍者不要放蕃茄。結果現在你的漢堡裡有好大片的蕃茄！

每一個這種情況，都有它好的一面和不好的一面。將它們列出來。



媽媽說，你可以去買你最喜歡的神秘系列故事的最新一集，可是當你到達書店時，架上都沒有了。

| 好的一面 | 不好的一面 |
|------|-------|
|      |       |



妹妹想要跟你玩，可是她堅持要玩上學的遊戲，而你卻想玩寵物店的遊戲。

好的一面

不好的一面



爺爺帶你出去吃飯，可是他忘了叫侍者不要放蕃茄。結果現在你的漢堡裡有好大片的蕃茄！

好的一面

不好的一面

當一種情況有好的一面和不好的一面時，你可以選擇。你可以只看到不好的地方並生氣。或者你可以注意好的一面。

**負面思考**的意思是只專注於不好的一面。

負面思考的孩子很快就會注意一個情況裡有什麼不對勁的地方。對他們而言，這些不對的地方看起來很巨大而且無法忍受。



所以這些孩子就做一些他們認為合理的事：抱怨！他們會說「我討厭蕃茄！」或「每次我想玩的都玩不成！」之類的話。