

成長、親情、婚姻、人際關係以及人生觀的建立，反映現實人生的寫照，我們從不同的眼界與視角去發掘生命存在的感受，經由詩詞、散文、小說或是戲劇中學習先人的智慧，啟發與反思其中的意義。

成長是一種往積極、正向、樂觀、健康、寬容、理解等方向改變的過程。改變會令人擔心害怕，被迫成長也是種折磨；但若是發自內心想要改變，那麼成長便是十分愉悅而自然的結果。它包含男女之間的感情或是友情，同性與異性之間，在青春期間摸索與嘗試；被社會刻板思想所框架住的所受的委屈，這些都是人生中必經的過程。西方思考認為每個人都是獨立個體，為自己而活，定位自我的生命目標，追求自我的生命意義；一個人對自己的身心狀況、能力和特點，以及自己所處的地位、與他人及社會關係的認識與評價都是一種自我意識；在自己對自己的期望下，確定個人的目標，達到後認同自我。

建立起自己的人生觀，人一生的遭遇不管是好與壞，用正面的態度去面對，所有的問題與困難才會迎刃而解，不只是自己，身邊的人也會很明顯的感受到那份快樂與堅持，激發彼此。

以前的我非常沒有自信，對每一件事情都用非常認真嚴肅的態度去看待，不敢有一分一毫鬆懈的機會，雖然最後總是會有相當的成就，但內心總是覺得不開心；後來我才明白，同樣的事情，卻可以有

V8

不一樣的態度，成效也可以非常好，甚至也可以享受其中的過程，人生不一定是積極發展，也可以是讓你可以更了解自己，建立獨特的快樂之道，讓自己活得精彩，變得更有意義。