**我的煩惱**

**六年四班林奕辰**

每個人或多或少都有一些煩惱，有的人煩惱成績不好；有的人煩惱零用錢不夠；有的人煩惱生病不能出去玩。我也不例外，可是我的煩惱卻是對於死亡的害怕與恐懼。

人如果死了，別說是成績再好，或是事業再有成就，還是一切歸零、化為烏有，而且，最可怕的是連自己喜歡的人、最喜愛的一切事物都再也遇不到、無法在一起了。這種失去一切的痛苦，光是想像，就會讓我全身發毛，忍不住顫抖，所以關於「死亡」這件事，對我而言，真是所有煩惱中最可怕的一件事。

死亡的可怕是因為我並不知道什麼時候會死，這種不確定感，讓我時時擔憂自己到底能夠活在這世間上多久的時間，而死亡的魔爪卻好像隨時會把我抓離人間，讓我十分不安。或許是一場意外的車禍、也或許是突如其來的疾病，都有可能讓死亡的陰影毀掉我的人生。我未來的生命究竟是長是短、上帝能讓我活在世間多久，沒人能夠給我明確的回覆，這種未知的茫然讓我好煩惱啊!

或許有人會認為我的這種煩惱實在是太可笑了，可是我並不是為了好玩，也請不要嘲笑我想太多，其實我是為了我的未來著想，希望未雨綢繆，養成生活上小心謹慎的習慣，希望能夠讓自己減少發生意外的可能性，幫助自己活得長、活得好，所以有煩惱其實並不一件壞事，但是要能將負向的煩惱力量，積極轉念成預防性的行動，去解決煩惱、化解壓力，這樣才不會浪費時間在無異議的煩惱思緒上。

**我的煩惱**

**六年四班劉韋伶**

沒有人一生下來就完美的，總是會有些不太讓人滿意的小缺點，而那個小缺點卻往往就是以後煩惱的來源。我正是最好的例子。

我有一個小小的缺點，便是迷糊健忘、忘東忘西，這個小缺點也是一直以來時常困擾著我的煩惱源頭，這個煩惱讓我非常頭痛，有時甚至煩惱到晚上都睡不著覺，輾轉難眠都在想著要如何改掉這個毛病，結果反而害得自己睡過了頭，讓這項缺點造成的困擾又增加了一倍，煩惱也更加深了一倍啊!

忘東忘西的這個煩惱實在讓我非常厭惡啊!有時它會害得我忘記帶功課回家、或是媽媽交代我該做的事情忘記做、有時也會記錯日期把星期二和星期三的行事曆搞混了、更扯的是我還曾經把原子筆當成是鉛筆來用…等等，以上這些都是忘東忘西的缺點為我帶來的煩惱。

忘東忘西的這個缺點給我帶來的煩惱還不只是這樣呢!生活中還有好多次的經驗，都是我答應要幫助別人做某件事情，結果偏偏我迷糊健忘、忘東忘西的小缺點又犯了，把答應人家要做的事全都忘得一乾二淨，反而幫了倒忙，真是丟臉極了!

不過，最近我找到了一個方法可以改善自己忘東忘西的缺點，只要把必須要做的事情寫在便條紙上，並且把便條紙隨身攜帶，就可以隨時知道自己到底要做的有哪些，而哪些事是已經完成了，哪些事又是必須加緊完成的，有了這個方法之後，我不但減少了忘東忘西的壞毛病，更重要的是，我得到了更多家人和朋友的讚美，現在，我不但煩惱減少了，還增加了很多很多的成就感呢!真是開心啊!