



說明文

題目：樂觀、積極的生活態度

1) 定義說明

樂觀是一種面對人生的態度，人生的際遇很多時都不受我們控制，我們卻可以選擇用樂觀的態度去面對，而做事積極的好處是更容易把事情做好。遇到困難、挑戰時，用樂觀、積極的態度去面對，才會有成功的機會。

2) 引用說明

「山重水復疑無路，柳暗花明又一村。」（宋代陸游的《游山西村》）
解釋：山巒重疊水流曲折正擔心無路可走，忽然柳綠花紅之間又出現一條山村。比喻在困境中只要保持樂觀，就會遇到生機。

3) 數字說明

紐約市神經心理學家Sanam Hafeez博士說建議大家每天晚上花十分鐘記錄一下當天值得感謝的三件事，他說：「訓練大腦注意日常生活中不論大小的美好事物，有助於使我們變得更加樂觀。」使心情更加正面，也對身心健康產生正面影響，有助紓緩壓力，生活上的問題更易得到解決。

4) 舉例說明

舉出你遇到逆境、困難，如考試成績不好、輸了比賽之後，如何在得到家人、師長鼓勵，或自我激勵後，以樂觀、積極態度去面對的例子。

5) 比較說明

甚麼是樂觀、積極的態度呢？積極的態度是例如快要為考試溫習時，你會想：要抓緊時間溫習，才能有好成績。相反，消極的態度是例如考試溫習時，你會想：又要考試了，還未溫習好，課業這麼困難，一定考不好，然後就放棄了。

6) 總結

重點重複前面提到的各方面，引發讀者思考保持樂觀、積極的生活態度的好處及重要性，希望讀者要保持樂觀、正面的做人態度。