

从生气到平静，我学会了一门新的生活艺术
From angry to calm, I learned a new art of living.

我这几年最大的一个变化就是
当外界的环境突然发生变化的时候，
我已经没有什么情绪了，
就是不会生气了。
比如今天，
我本来是在设计我的网站的。
然后因为我要上一节课，
所以我就提前 10 分钟
把设计网站的工作停下来了。
你们可以看，
这是我本来做的工作，
然后我要打开我的
Google docs 给我的学生，
然后把我的白板也搬过来。
我把所有的准备工作都做好了。
然后我发现我的学生发了一条信息，
说他的妈妈突然需要他的帮助，
所以他需要去帮助他的妈妈了，
他突然不能来上课了。
虽然很多时候他们没来上课，
但是学生也跟我说：
老师我可以付钱，
对不起！
我虽然说没有关系，
但是我觉得我还是很不爽！
因为我觉得我已经做好了准备了，
你在最后我做好了准备的时候，
才告诉我
我不可以上课了。
我感觉我自己的努力没有
得到一个正向的回应。
所以以前这种时候我真的是会很生气！
但是好像这两年我就没有这种感觉了。
比如说今天我收到他的消息的时候，
我甚至是很高兴，
我说：哦，太好了！
我又可以继续设计我的网站了，哈哈。